## レッスンプログラム H28. 2~

|       | 月曜日      | 火曜日                    |                          | 水曜日                         |                           | 木曜日                         |                        | 金曜日                    |                                    | 土曜日                   |                    | 日曜日                |               |
|-------|----------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------|
|       |          | スタジオ1                  | プール                      | スタジオ1                       | プール                       | スタジオ1                       | プール                    | スタジオ1                  | プール                                | スタジオ1                 | プール                | スタジオ1              | プール           |
|       |          | 9:40~(15)<br>ストレッチ     | Ç                        | 9:40~(15)<br>ストレッチ          |                           | 9:40~ (45)<br>初めてヨガ         | どちらか1レッスン              | 9:40~(15)<br>ストレッチ M   |                                    | 9:40~(15)<br>ストレッチ    |                    | 9:40~(15)<br>ストレッチ |               |
| 10.00 |          | Arvyt                  |                          | ストレツテ                       |                           | M Call                      | のみ受講となりま               |                        |                                    | ストレツテ                 |                    | ストレッテ              |               |
| 10:00 | <b>M</b> | 10:00~(30)浅井           | 10:00~(60)               | 10:00~(50)                  | 10:00~(45)                | <u> </u>                    | 10:00~(45)             | 10:00~(55)             |                                    | 10:00~(30)鋳山          |                    |                    |               |
|       | Y        | リス゛ムウォーキンク゛<br>&ストレッチ  | アドバンス<br>スイム             | パ <sup>°</sup> ワ−∃ガ<br>湯本   | ♥ 初級スイム                   | 10:30~ (45) 3が&骨盤           | のんびり<br>M スイム          | リラックスヨカ゛<br>✓          | レベルアップ<br>スイム                      | ▼ エアロ30               | セミプライベート           |                    |               |
| 11:00 | _        | 10:45~(60)             | 山田                       |                             | 渡辺                        | コンディショニング                   | 山田                     | → 三浦                   | 安藤                                 | 10:45~(45)            |                    |                    |               |
| 11:00 |          | フィットネス                 | M <del> (</del> )        | 11:05~(50)                  | (22)                      | ]∭ 山口                       |                        | 1                      |                                    |                       |                    | 11:00~             |               |
|       | , .      | フラ<br>浅井               | ↓ 11:10~(45) 楽しくホ゛ディメイク  |                             | 1:15~(30)柘植水中エクササイス       |                             | 1:30~(30)山口            | 11:15~(40)<br>バランスホール  | 11:15~(45)<br>アクアタ <sup>*</sup> ンス | ✓ 古田                  | 11:15~(4<br>アクアビクス | バラエティ<br>レッスン      |               |
| 12:00 | 休        | 1201                   | ルのボディン山田                 | 1993 ° T                    | 水中エググイス                   | 簡単チアダンス                     | 簡単アクアダンス               | 後藤                     | 山口                                 | 11:45~(45)            | 柳生                 | ※裏に記載              |               |
| 12.00 | • •      |                        |                          |                             |                           | ₩ 小山                        |                        | 12:05~(45)             |                                    | ヒューティーヘリー             |                    |                    |               |
|       |          |                        |                          |                             |                           |                             |                        | ★極舞<br>後藤              |                                    | ェクササイス 古田             | 1                  |                    |               |
| 13:00 |          | 1                      |                          |                             |                           |                             |                        |                        |                                    |                       |                    |                    |               |
| 13.00 |          | 13:00~(45)             | 13:00~(60)               | 13:00~(45)                  | 13:00~(45)                | 13:00~(45)                  | <u> </u>               | 13:00~(30)深浦           | 13:00~(60)                         | 10.15(45)             |                    |                    |               |
|       | 館        | はじめてHIPHOP<br>西田       | スイム                      | 楽しくエアロ<br><mark>M</mark> 関屋 | ♥ 初級スイム                   | ECOエアロ<br><mark>M</mark> 岩崎 | 13:30~(45)             | よ気軽エアロ<br>13:40~(45)深浦 | アドバンス<br>スイム                       | 13:15~(45)<br>脂肪燃焼ェアロ |                    |                    |               |
| 14:00 |          |                        | 安藤                       |                             | 渡辺                        |                             | アクアビクス                 | <b>⊿</b> フットセラピー&      | 山田                                 | 佐橋                    |                    |                    |               |
| 14.00 |          | 14:00~(60)             | 14:10~(30)柳生             | 14:00~(60)<br><b>M</b> ∃力゛  | 14:00~(30分)               | 14:00~(60)                  | <u>後藤</u>              | ストレッチポール               | 14:10~(45)                         | 14:15~(45)            |                    | 14:00~<br>バラエティ    | 14:00~        |
|       |          | <b>)</b> ヨガ <b>~</b>   | T4:10~(30)柳生<br>Tショートアクア |                             | ショートアクア<br><mark> </mark> | フラダンス                       |                        | 14:40~(60)             | 14:10~(45)<br>  ダイエットウォーキング        | 14:15~(45)<br>ヨガ      |                    | レッスン               | バラエティ<br>レッスン |
| 15:00 | 日        | 内海                     | 14:45~(30)柳生             | 佐久間                         | - MK-FI                   | V kuni                      |                        | ピラティス                  |                                    | 佐橋                    |                    | ※裏に記載              | ※裏に記載         |
| 13.00 | ı        | 15 10 (00)             | 初めてスイム                   | 15.15 (15)                  | _                         | 45 (00)                     |                        | -L- V-                 |                                    |                       |                    |                    |               |
|       |          | 15:10~(60)<br>JSAピラティス |                          | 】15:15~(45)<br>ズンバ初級        | Į                         | 15:10~(60)<br>ルーシーダットン      |                        | 内海                     | 15:15~(45)<br>アクアス゛ンハ゛             |                       |                    |                    |               |
| 16:00 |          | 桜井                     |                          | マリオ♡                        |                           | 抹消神経改善动                     |                        |                        | マリオ                                |                       |                    |                    |               |
| 10.00 |          | 1877                   |                          |                             |                           | 三浦                          |                        |                        |                                    |                       |                    |                    |               |
|       |          |                        |                          |                             |                           |                             |                        |                        |                                    |                       |                    |                    |               |
|       |          |                        |                          |                             |                           |                             |                        |                        |                                    |                       |                    |                    |               |
|       |          |                        |                          | <u> </u>                    | <b></b>                   | <b></b>                     |                        |                        |                                    | <b> </b>              | <b> </b>           | _                  | _             |
| 18:00 | M        | 18:15~(45)             |                          | 18:15~(45)                  | 第1・3・5週                   | 18:15~(45)                  | · Y                    | 18:15~(45)             |                                    |                       |                    |                    |               |
|       | V        | ピラティス初級                |                          | ピラティス初級 岡                   |                           | <b>1</b> M ヨガ               |                        | <b>  ズンバゴールド</b>       |                                    |                       |                    | -6-45-5-           |               |
|       |          | 岡                      |                          | ヨガ 山口~                      | 第2-4週                     | ✓ 三浦                        |                        | マリオ                    |                                    |                       |                    | 有料し                | <b>パスン</b>    |
| 19:00 |          | 19:10~(45)             |                          |                             |                           | 19:10~(60)                  | -                      | 19:15~(55)             | M                                  |                       | M                  | (詳細は               | 度に記載)         |
|       |          | バレトン                   | 19:30~(60)               | 19:30~(50)                  | 19:30~(60)                |                             | 19:30~(30)柳生           | 中級                     | 19:30~ (45)                        | 19:30~(45)            | 19:30~(45)         | (a) dalo           | A 10-100      |
|       |          | 桑原                     | レベルアップ                   |                             | アドバンス                     | 🙀 kuni 🔍                    | <u>ショートアクア</u>         | エアロ                    | 初級スイム                              |                       | ダイエットウォーキング        |                    |               |
| 20:00 |          | 20:10~(60)             | スイム<br>山田                | エアロ<br>稲垣                   | スイム<br>山田                 | V                           | 20:00~(30)柳生<br>初めてスイム | 尾崎                     | 渡辺                                 | 尾崎                    | 山田                 |                    |               |
|       |          | 20:10~(60)  <br>バラエティ  | шШ                       | 20:30~(45)                  | ШШ                        | 20:20(45)                   | ガリベノ しヘイム              | 20:20~(60)             |                                    | 20:30~(60)            |                    |                    | BMATTE O      |
|       |          | レッスン                   |                          | M ズンバ                       |                           | ✓ 初級エアロ                     |                        | インヤン                   |                                    | 中級エアロ                 |                    |                    | \$ P          |
| 21:00 |          | ※裏に記載                  |                          | MARINA                      |                           | 浅井                          | -                      | ヨガ<br>桜井               |                                    | 尾崎                    |                    |                    | BELLE         |
|       |          |                        |                          |                             |                           |                             |                        | TØ TT                  |                                    |                       |                    |                    | A             |
|       |          |                        |                          |                             |                           |                             |                        |                        |                                    |                       |                    |                    |               |