

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
休 館 日	9:40~(15) ストレッチ		9:40~(15) ストレッチ		9:40~(45) 初めてヨガ	どちらか1レッスンのみ受講となります	9:40~(15) ストレッチ		9:40~(15) ストレッチ		9:40~(15) ストレッチ	
	10:00~(30)浅井 リズムウォーキング &ストレッチ	10:00~(60) アドバンス スイム 山田	10:00~(50) パワーヨガ 湯本	10:00~(45) 初級 スイム 渡辺	10:30~(45) ヨガ&骨盤 コンディショニング 山口	10:00~(45) のんびり スイム 山田	10:00~(55) リラックスヨガ 三浦	10:00~(60) レベルアップ スイム 安藤	10:00~(30)鏑山 エアロ30	10:00~(60) セミプライベート スイム 山田		
	10:45~(60) フィットネス フラ 浅井	11:10~(45) 楽しくホテイメイク 山田	11:05~(50) ダイナミックエアロ 湯本	11:15~(30)柘植 水中エクササイズ					10:45~(45) ズンバ 古田		11:00~ バラエティ レッスン ※裏に記載	
					11:30~(30) 簡単チアダンス 小山	11:30~(30)山口 簡単アクアダンス			11:45~(45) ビューティーベリー エクササイズ古田			
	13:00~(45) はじめてHIPHOP 西田	13:00~(60) レベルアップ スイム 安藤	13:00~(45) 楽しくエアロ 関屋	13:00~(45) 初級 スイム 渡辺	13:00~(45) ECOエアロ 岩崎	13:30~(45) アクアビクス 後藤	13:00~(30)深浦 お気軽エアロ	13:00~(60) アドバンス スイム 山田	13:15~(45) 脂肪燃焼エアロ 佐橋			
	14:00~(60) ヨガ 内海	14:10~(30)柳生 ショートアクア	14:00~(60) ヨガ 佐久間	14:00~(30分) ショートアクア 黒岩	14:00~(60) フラダンス kuni		13:40~(45)深浦 フットセラピー& ストレッチポール	14:10~(45) ダイエットウォーキング 山田	14:15~(45) ヨガ 佐橋	14:00~ バラエティ レッスン ※裏に記載	14:00~ バラエティ レッスン ※裏に記載	
	15:10~(60) JSALピラティス 桜井	14:45~(30)柳生 初めてスイム	15:15~(45) ズンバ初級 マリオ		15:10~(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦		14:40~(60) ピラティス 内海	15:15~(45) アクアズンバ マリオ				
	18:15~(45) ピラティス初級 岡		18:15~(45) ピラティス初級 岡 ヨガ 山口	第1・3・5週 第2・4週	18:15~(45) ヨガ 三浦		18:15~(45) ズンバゴールド マリオ					
	19:10~(45) バレトン 桑原	19:30~(60) レベルアップ スイム 山田	19:30~(50) 脂肪燃焼 エアロ 稲垣	19:30~(60) アドバンス スイム 山田	19:10~(60) フラダンス kuni	19:30~(30)柳生 ショートアクア	19:15~(55) 中級 エアロ 尾崎	19:30~(45) 初級スイム 渡辺	19:30~(45) STEP中級 尾崎	19:30~(45) ダイエットウォーキング 山田		
	20:10~(60) バラエティ レッスン ※裏に記載		20:30~(45) ズンバ MARINA		20:20(45) 初級エアロ 浅井		20:20~(60) インヤン ヨガ 桜井		20:30~(60) 中級エアロ 尾崎			

有料レッスン
(詳細は裏に記載)

