

レッスンプログラム H28. 4～

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
休日 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)鑄山 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	11:15～(40) バランスボール 後藤	11:15～(45) アクアダンス 山口	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 14:45～(30)柳生 初めてスイム	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& ストレッチボール	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) JSAピラティス 桜井		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				
18:00	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 20:00～(30)柳生 初めてスイム	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		
	20:05～ 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) ヨガ 山口	新レッスン	20:30～(60) 中級エアロ 尾崎			
	21:00～ バラエティレッスン ※裏に記載											

有料レッスン
(詳細は裏に記載)

