

★★★2020年 10月～ レッスンプログラム★★★

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|----------------------------------|---|---|---|----------------------------|--|------------------------------|---|---|---|--|---|---|----------------------|
| スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 リズム ヨガ 三 堀 | | 10:30 骨盤 元気体操 石 川 | | 10:30 エアロ 初中級 岩 本 | | 10:00 ボディコン ロール 三 堀 | | 10:00 健康体操 平 田 | | 10:00 ラテン エアロ 沓 澤 | | 10:30 ボディメイク ヨガ 三 堀 | |
| 11:10 ロー インパクト 三 堀 | 11:00 初級 井上(え) 中～上級 仮屋原 | | 11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井上(さ) | | | | 11:00 初級 井上(え) 11:30 中～上 高 橋 1Fプール アクア シェイプ 佐久間 | | 11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井上(え) | 11:10 ステップ 初中級 沓 澤 | 11:00 初級 ひろみ 中～上級 黒澤 | | |
| | | | 12:15 アクア ファン 松 尾 | | 12:00 フリースタイル アクア 佐久間 | | 12:30★ リズム水泳 佐久間 | | | | | | |
| 13:30 エアロ&コア トレーニング 渡 辺 | 13:15 水中散歩 井上(え) 14:00 バタフライ +平泳ぎ 井上(え) | | 13:15 初級 井上(え) 中～上級 井上(さ) | 13:30 ハタヨガ ともぞー | 13:15 水中散歩 井上(さ) 14:00 ワンポイント 水泳 高 橋 | 13:30 ステップ 初中級 田 辺 | 13:15 はじめての 水泳 井上(え) 14:00 クロール +背泳ぎ 井上(え) | 13:15 ストレッチ& コンディショ ニング 渡 辺 | 13:15 初級 井上(え) 中～上級 高 橋 | 13:30 ボディ コントロール (マット) 三 堀 | 13:15 リズム 水中歩行 ひろみ | | 14:00 中～上級 黒 澤 |
| | | 14:30 ステップ 初中級 松 尾 | | | | | | 14:30 身体調整 コンディショニング 秋 山 | | | | | |
| レッスン日 第1・3週目 ☀ ☾ ☽ | 25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール | レッスン日 第1・3週目 ☾ ☽ ☀ 11月のみ 第2・4週目 | 25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール | | 25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール | | 25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール | 17:30 ジュニア ヒップホップ 入門 NANA | 25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール | 16:00～ 17:00 レンタル スタジオ | 25mプール 15:00 18:30 ジュニア スクール | 18:30 中高生、成人 初級 仮屋原 中～上級 黒 澤 | |
| 19:30 ヨーガ 田 辺 | 20:00 中高生、成人 中～上級 高 橋 | 19:30 コアシェイプ ストレッチ& HipHopJAZZ ITSUKO | 20:00 フリースタイル アクア 佐久間 | | 20:00 中高生、成人 マスター 井上(さ) | 19:30 ズンバ 岩 本 | 20:00 中高生、成人 中～上級 室 伏 | 18:45 ジュニア ヒップホップ 初級 NANA | 20:00★ ハワイアン フラ 志 村 | 20:00 中高生、成人 初級 室 伏 | | | |

各レッスンの詳細は裏面を
ご覧下さい。

★ マーク
有料レッスン
『リズム水泳』
『ハワイアンフラ』
詳細はフロントまで
お問合せ下さい。

スタジオレッスン・プールレッスンは、5週目はお休みとなります。(季節休館日により行う月もあります)館内の営業カレンダーでご確認下さい。