

★★★2017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(理)		10:30 エアロ 初中級 岩 本		10:00 ボディコン トロール 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 雄 亮 中～上級 仮屋原	11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井 上					11:00 初～上級 井上 仮屋原 11:30 1Fプール アクア シェイブ 佐久間		11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井 上	11:15 ステップ 初中級 沓 澤	11:00 初級 西 村 中～上級 仮屋原		
		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			★						
13:30 エアロ&コア トレーニング 渡 辺	13:15 水中散歩 井 上 14:00 背泳ぎ+ クロール 雄 亮	13:15 初級 井 上 中～上級 武 松		13:30 水中散歩 井 上 14:00 ワンポイント 水泳 井 上		13:30 ステップ 初中級 田 辺		13:15 水中散歩 高 橋 14:00 はじめての 水泳 井 上	13:15 ストレッチ&コン ディショニング 渡 辺	13:15 初級 井 上 中～上級 雄 亮	13:15 カーディオ ファン 飯 尾	13:15 水中散歩 高 橋 14:00 バタフライ +平泳ぎ 仮屋原	13:15 ステップ ファン 飯 尾 14:00 中～上級 高 橋
	25mプール 16:00 19:30 ジュニア スクール	14:30 ステップ 初中級 松 尾		25mプール 16:00 19:30 ジュニア スクール				14:30 身体調整 コンディショニング 秋 山			14:30 広池 健康ヨーガ 石川(篤)	25mプール 15:00 18:30 ジュニア スクール	
19:30 ヨーガ 田 辺	19:30 中高生、成人 中～上級 高 橋 はじめての水泳 雄 亮	19:45 コアシェイプス トレッチ&Hip HopJAZZ ITSUKO		20:00 フリースタ イルアクア 佐久間		19:15 ズンバ 岩 本 20:10 ピラティス 岩 本		19:30 中高生、成人 初級 西 村 中～上級 仮屋原	17:30 ジュニア ヒップホップ NANA 18:45 中高生 ヒップホップ NANA	25mプール 16:00 19:30 ジュニア スクール	19:30 中高生、成人 マスター 仮屋原	18:30 中高生、成人 初級 高 橋 中～上級 武 松	
								★				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。