

# ★★★2018年 4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 中～上級		11:00 婦人専用 初級 中～上級				11:00 初～上級 11:30 1Fプール アクア シェイプ 佐久間		11:00 婦人専用 初級 中～上級	11:15 ステップ 初中級 沓 澤	11:00 初級 中～上級		
			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		13:15 初級 中～上級	13:30 バレエピラティ ス&ストレッチ 石 塚	13:30 水中散歩	13:30 ステップ 初中級 田 辺	13:15 はじめての 水泳	13:15 ストレッチ& コンディショ ニング 渡 辺	13:15 初級 中～上級	13:30 水中散歩			14:00 中～上級
	14:00 バタフライ +平泳ぎ	レッスン日 第1・3週目			14:00 ワンポイント 水泳		14:00 クロール +背泳ぎ						
		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					
	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	18:45 リラックス ヨガ NAGISA	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 NANA	25mプール 16:30   20:15 ジュニア スクール			25mプール 15:00   18:30 ジュニア スクール	
19:30 ヨーガ 田 辺		レッスン日 第1・3週目				19:30 ズンバ 岩 本		18:45 中高生 ヒップホップ NANA		18:30 中高生、成人 初級 中～上級			
	20:00 中高生、成人 中～上級	19:45 コアシェイプス ストレッチ&Hip HopJAZZ ITSUKO	20:00 フリースタイ ルアクア 佐久間		20:00 中高生、成人 初級		20:00 中高生、成人 中～上級		★	20:00 中高生、成人 マスター			

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。