

# ★★★2018年 11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 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		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(さ) 中～上級 仮屋原		13:15 水中散歩 井上(え) 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 水中散歩 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				25mプール 15:00   18:30 ジュニア スクール	
レッスン日 10～12月 第1・3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		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		18:30 中高生、成人 初級 仮屋原 中～上級 黒 澤	各レッスンの詳細は裏面を ご覧下さい。	
9月のみ 第1・2週目		レッスン日 第1・3週目						18:45 中高生 ヒップホップ NANA					
19:30 ヨーガ 田 辺	20:00 中高生、成人 中～上級 高 橋	19:50 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	20:00 中高生、成人 初級 井上(さ)		19:30 ズンバ 岩 本	20:00 中高生、成人 中～上級 深 見	20:00★ ハワイアン フラ 志 村	20:00 中高生、成人 マスター 仮屋原				

★ 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。