

# ★2022年 1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
10:15 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		10:15 ボディコン トロール 三 堀		10:15 健康体操 平 田		10:15 ラテン エアロ 沓 澤		10:30 ボディメイク ヨガ 三 堀	
11:20 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(え)				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)	11:25 ステップ 初中級 沓 澤	11:00 初級 高 橋 中～上級 黒 沢		
	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 おさんぽ アクア 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 仮屋原	13:30 ハタヨガ ともぞー	13:15 水中散歩 井上(え) 14:00 ワンポイント 水泳 井上(え)	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 仮屋原 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 沢
	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					
★1月のみ★ 第3・4週								17:30 ジュニア ヒップホップ 入門 NANA		16:00～ 17:00 レンタル スタジオ	25mプール 16:30   20:15 ジュニア スクール		
★2月10～12月★ 第1・3週	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		25mプール 16:30   20:15 ジュニア スクール				
★3月～9月★ 第2・4週		18:00～ 18:30 レンタル スタジオ						18:45 ジュニア ヒップホップ 初級 NANA			18:30 中高生、成人 初級 仮屋原 中～上級 黒 沢		
19:30 ヨーガ 田 辺	20:00 中高生、成人 中～上級 吉 田		20:15 フリースタイル アクア 佐久間		20:00 中高生、成人 マスター 高橋	19:30 ズンバ 岩 本	20:00 中高生、成人 中～上級 ひろみ	20:00 ★ ハワイアン フラ 志 村	20:00 中高生、成人 初級 黒 沢				

各レッスンの詳細は裏面を  
ご覧下さい。

★マークについて  
有料レッスンです。  
『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。