

# ★2022年 5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 ロール 三堀		10:15 健康体操 平田		10:15 ラテン エアロ 香澤		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 中～上級 仮屋原		11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井上				11:00 初級 栗山 11:30 中～上 1F 高橋 プール アクア 佐久間 シェイプ		11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井上	11:25 ステップ 初中級 香澤	11:00 初級 高橋 中～上級 井上		
	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 14:00 パタフライ +平泳ぎ 井上		13:15 初級 井上 中～上級 仮屋原	13:30 ハタヨガ ともぞー	13:15 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 はじめての 水泳 井上 14:00 クロール + 背泳ぎ 栗山	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 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 松村
		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					
★10～12月 第1・3週	25mプール 16:15   ★3月～9月 第2・4週		25mプール 16:15   18:00～ 18:30 レンタル スタジオ		25mプール 16:15   20:15 ジュニア ス クール		25mプール 16:15   20:15 ジュニア スクール		17:30 ジュニア ヒップホップ 入門 MUTSUKI 18:45 ジュニア ヒップホップ 初級 MUTSUKI	25mプール 16:15   20:15 ジュニア ス クール		25mプール 14:45   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 松村	
19:30 ヨーガ 田辺	20:00 中高生、成人 中～上級 ひろみ		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 松村				

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ください。

★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。

各レッスンの詳細は裏面を  
ご覧下さい。