

🌸 2024年 9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 TRX 介護予防 堀口		10:15 ラテン エアロ 沓澤		10:15 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 井上 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 高橋	11:25 ステップ 初中級 沓澤	11:00 初級 宮川 中～上級 高橋		11:00 中～上級 宮川
	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				12:15 リズム 水中歩行 ひろみ		
	13:15 おさんぽ アクア 井上		13:15 初級 井上 中～上級 仮屋原	13:30 水中散歩 井上	13:15 水中散歩 井上	13:30 はじめての 水泳 井上	13:30 ステップ 初中級 田辺	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				
	14:00 バタフライ +平泳ぎ 井上	14:30 ステップ 初中級 松尾		14:00 ワンポイント 水泳 井上	14:00 ワンポイント 水泳 井上	14:00 クロール +背泳ぎ 栗山		14:30 身体調整 コンディショニング 秋山					
	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		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	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	25mプール 16:15 20:15 ジュニア スクール	16:00～ 17:00 レンタル スタジオ	25mプール 16:15 20:15 ジュニア スクール	18:30 中高生、成人 初級 ひろみ 中～上級 仮屋原	
19:15 TRX 筋力アップ 堀口		レンタル スタジオ					19:30 ズンバ 岩本	18:45 ジュニア ヒップホップ 初級 MUTSUKI					
	20:00 中高生、成人 中～上級 高橋		20:15 フリースタイル アクア 佐久間		20:00 中高生、成人 初中級 宮川				20:15 中高生、成人 Enjoy walking ひろみ				

月3回レッスン
 1週目⇒お休み
 2・3・4週目⇒あり

★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。

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。