

# 🌸 2024年 10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 杏澤		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 杏澤	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 ハタヨガ ともぞー	13:15 水中散歩 井上		13:15 はじめての 水泳 井上	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 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	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 14:45   18:30 ジュニア スクール		
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			18:30 中高生、成人 初級 ひろみ 中～上級 仮屋原		
	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		20:00 中高生、成人 中～上級 高橋		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。