



2025年 3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			
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		11:00 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		13:15 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 井上 中~上級 高橋		
	14:00 バタフライ +平泳ぎ 井上			13:30 ★ フローヨガ ともぞー	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				
		14:30 ステップ 初中級 松尾											
	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		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							18:45 ジュニア ヒップホップ 初級 MUTSUKI			16:00~ 17:00 レンタル スタジオ	
	20:00 中高生・成人 中~上級 ひろみ		20:15 中高生・成人 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					18:30 中高生・成人 初級 ひろみ 中~上級 仮屋原	
						19:00 ★ ズンバ (月2回) 岩本							

各レッスンの詳細は裏面を
ご覧下さい。

★マークについて
オプションの有料
レッスンです。区分に
関係なく参加できます
予約方法・料金はクラ
スにより異なりますの
で詳細はフロントまで
お問合せ下さい。