












2018年4月～ レッスンプログラム

月		火		水		木		金		土		
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	
10:00												
30	STAFFレッスン 10:15-10:45	ボールストレッチ 【松元】 10:15-10:45		NEW 美尻トレーニング 【下川】 10:10-10:55	アクアヌードル 【スタッフ】 10:15-11:00	ピラティス 【藤田】 10:15-11:00		STAFFレッスン 10:15-10:45	元気にアクア 【濱野】 10:15-11:00		kids 定期スイミング スクール 10:30-11:30	
11:00		エアロダンササイズ 【松元】 10:50-11:35		NEW 背骨コンディショニング 【下川】 11:00-12:00	ベビー 【安本】 11:00-12:00	初級スイム 【スタッフ】 11:15-12:00		膝・腰トレーニング & ストレッチ 【針尾】 10:50-11:50	ベビー 【松本】 11:00-12:00		kids 定期スイミング スクール 11:30-12:30	
12:00	中・上級スイム 【スタッフ】 11:15-12:00						中・上級スイム 【スタッフ】 11:15-12:00		らくらくエアロ 【針尾】 11:55-12:40	初級スイム 【井手】 12:00-12:45		kids 定期スイミング スクール 11:30-12:30 
13:00				ピラティス 【美加】 13:00-13:45		中国式健身法 初習太極拳 【吉永】 12:15-13:15						
14:00		ホームヨガ 【樋渡・古川】 13:30-14:30		コアダンス 【美加】 13:50-14:30				ヨガ 【maya】 13:15-14:15			kids クラシックバレエ 13:40-14:40 【鳥】 	
15:00	骨盤調整& ピラティス 【嶋田】 14:40-15:40	かんたん脂肪燃焼 【菅田】 14:45-16:30									kids クラシックバレエ 14:40-15:40 【鳥】	kids 定期スイミング スクール 14:40-15:40 
16:00		ZUMBA FITNESS 【菅田】 15:40-16:25		kids 新体操 15:40-16:40 【鈴山】 	kids 定期スイミング スクール 15:40-16:40		笑顔でウォーク 【スタッフ】 16:00-16:30					
17:00	kids 定期スイミング スクール 17:00-18:00	kids テコンドー 17:00-18:00 【牟田】 	kids 定期スイミング スクール 17:00-18:00	kids 新体操 16:50-17:50 【鈴山】	kids 定期スイミング スクール 17:00-18:00	kids クラシックバレエ 17:00-18:00 【鳥】 	kids 定期スイミング スクール 17:00-18:00		kids 定期スイミング スクール 17:00-18:00			
18:00	kids キッズダンス 18:00-19:00 【miwa】	kids 定期スイミング スクール 18:00-19:00 	kids 定期スイミング スクール 18:00-19:00 	kids キッズピクス 18:00-19:00 【針尾】	kids 定期スイミング スクール 18:00-19:00 	kids クラシックバレエ 18:00-19:00 【鳥】	kids 定期スイミング スクール 18:00-19:00 	ZUMBA KIDS 18:00-18:50 【MAMI】	kids 定期スイミング スクール 18:00-19:00 			
19:00				リラックスヨガ 【錦織】 19:15-20:00								
20:00	マスターズ美泳 【スタッフ】 20:15-21:00		スイムレッスン 【スタッフ】 20:15-20:45		基本泳法 【スタッフ】 20:15-20:45		スイムレッスン 【スタッフ】 20:15-20:45		マスターズ1500 【スタッフ】 20:15-21:00			
21:00												

※プログラムに途中参加される方は十分、準備体操を行ってお入り下さい。

※急な代行・休講の場合は予めご了承下さい。館内に貼り出しますのでご確認ください。

※STAFFレッスンは週ごとにレッスンが変わります。詳しくは貼紙をご覧ください!!



10:00
30
11:00
30
12:00
30
13:00
30
14:00
30
15:00
30
16:00
30
17:00
30
18:00
30
19:00
30
20:00
30
21:00
30