

プール&スタジオレッスンタイムスケジュール 平成29年11月

※レッスン内容、講師等変更する場合がございます。ご了承願います。前もっての変更はスタジオ、フロントの代行業にてご確認ください。

曜日	時間	内容	講師
月	プール	水W 9:15~9:45	アクアピクス30 10:45~齋道
	1Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	タイキョクマイ ◎太極舞 10:15~北村 ◎ハタヨガ 11:30~西田 ◎フラダンス 12:50~13:50梶 ◎ルーシーダットン 14:30~古崎
	2Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	入門ステップ 10:15~大崎 エンジョイエアロ 11:00~大崎 ローインパクトエアロ 12:00~松本 ◎ピラティス 13:00~松本 DANCE入門 14:15~TAKAKO ◎アロマストレッチヨガ 15:30~古崎
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30			
火	プール	泳法レッスン/アスリートコース	親子 11:30~12:30 泳法レッスン 13:50~山本
	1Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	ラテンエアロ【定員15名】 10:30~磯邊 ◎カキラ 11:30~UME ◎コンディショニングストレッチ 12:45~土井 ◎フラダンス 14:00~15:00梶
	2Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	◎骨盤矯正 10:15~津野 エンジョイエアロ 11:30~土井 かんたんステップ 12:45~溝井 ◎機能改善 13:45~溝井
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30			
水	プール	水W 9:15~9:45	幼児 10:30~11:30 泳法レッスン(初級・中級A・上級) 11:45~ 泳法レッスン(中級B) 13:00~
	1Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	ノルディックウォーキング 10:00~11:30
	2Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	◎ルーシーダットン 10:15~11:00山村 ◎きれいなになるヨガ 11:10~12:10山村 ラージボール 12:30~(13:00~14:30) サークットフリー 15:00~
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30			
木	プール	水W 10:15~西野	親子 11:30~12:30 水W 12:45~西野
	1Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	◎リラックスヨガ 11:30~高木 ◎機能改善 12:45~宮田 ポールエクササイズ 13:45~宮田 サワイトレーニング 15:00~澤井
	2Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	ZUMBA 10:40~11:25東條 ダンスエアロ 11:40~12:25宮田 やさしいステップ 12:45~犬山 かんたんエアロ 13:45~山添
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30			
金	プール	水W 9:15~9:45	幼児 10:30~11:30 泳法レッスン(中級B・上級) 11:45~ 泳法レッスン(初級・中級A) 13:00~
	1Fスタジオ	サーキット 9:00~10:00	サーキットフリー 10:30~11:15 シェイプトレーニング 11:30~宮田 ◎リセットヨガ 12:45~yoshimi ◎ピラティス 14:05~安井
	2Fスタジオ	サーキット【女性専用】 9:00~10:00	卓球 14:30~16:30
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30			
土	プール	水W 9:00~高橋	ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳
	1Fスタジオ	パレエ(幼児) 11:15~	ダブルダッチ 14:00~15:00
	2Fスタジオ	週替わりレッスン 10:00~11:00	かんたんエアロ 11:15~犬井 ポクシングエアロ 12:15~山本 ソフトブートキャンプ 13:15~eric ◎機能改善 14:15~溝井 やさしいステップ 15:15~島田
9 30 10 30 11 30 12 30 13 30 14 30 15 30 16 30 17 30 18 30 19 30 20 30 21 30			
日	プール	水W 9:15~	ファミリー遊泳 13:00~フリー遊泳
	1Fスタジオ	シェイプボディ	ファミリー遊泳
	2Fスタジオ	週替わりレッスン 11:00~12:00	◎パワーヨガ 12:15~前田祐 やさしいエアロ 13:30~前田祐

11月の週替わりレッスン!

日	時間	内容	講師
4日(土)	10:00~11:00	リラックスヨガ	溝井
11日(土)	11:00~12:00	ピラティス	高谷
18日(土)	11:00~12:00	ピラティス	松本
25日(土)	11:00~12:00	ピラティス	松本
5日(日)	10:00~11:00	シェイプボディ	山本
12日(日)	11:00~12:00	ZUMBA	宮田
19日(日)	11:00~12:00	フローダンス	高谷
26日(日)	11:00~12:00	エンジョイエアロ	勝見

子供レッスンのため御利用いただけません。
 ファミリー遊泳 お子様も非会員様も別途料金で御利用いただけます。
 モーニングコースの方専用プログラムです。

今月からの変更点
 ノルディック教室 ポールレンタル料300円必要

- ☺ 初心者~慣れた方どなたでもご参加いただけます。
- ◎ 靴を履かずにご参加頂けます。
- 🍀 初心者大歓迎クラス
- ¥ 有料レッスン

月~金曜日 10時営業開始 22時営業終了 (退館 22時30分)
 土曜日 9時営業開始 21時営業終了 (退館 21時30分)
 日曜日 9時営業開始 17時営業終了 (退館 17時30分)
 ※営業開始時間よりスタジオ入室、ジム・プールご利用頂けます。

