

2017年11月～レッスンプログラムタイムテーブル

曜日 時間	月		火		水		木		金		土					
	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				
10:30													10:30			
11:00	11:15 初級 スイミング 40 松野	青竹ビクス 45 竹川	11:15 かんたん アクアビクス 45 飯田				中級 スイミング 40 長田	代謝アップ ストレッチヨガ 45 皆川		11:45 マスターズ (サークル) 60 月1回(第3金曜) 米倉	青竹ビクス 45 竹川		11:00			
12:00	12:05 中級 スイミング 40 米倉	健康体操 45 緒方		12:15 ピラティス 45 橋口			11:50 初級 スイミング 40 松野					11:30 ルーシー ダットン 60 Reico	12:00			
13:00	マスターズ (サークル) 60 米倉 松野・長田	フラダンス (サークル) 13:00~15:30 横内		13:15 エンジョイ エアロ 60 荻野	休館日				12:45 らくらく エアロ 45 梶原		12:30 ダンベル 体操 60 梶原		13:00			
14:00		ジュニアスイミ ング体操場が 15:30までご利 用いただけます。							13:45 ピラティス & ストレッチポール 45 橋口	13:45 かんたん アクア 45 梶原	13:45 入門 フラダンス 45 秋山			13:15 かんたん パワー & シェイプ 45 長田	14:00	
15:00																15:00
19:00		19:30 ファイティング シェイプアップ 45 荻野		19:15 ヒップホップ入門 30 Renka						19:00 BURN ステップ & エアロ 45 梶原						19:00
20:00		20:30 かんたん パワー & シェイプ 45 長田	20:30 初級 スイミング 40 秋山	19:50 エンジョイ ヒップホップ30 Renka			19:50 初級エアロ 30 梶原		20:30 セルフケア (リンパ流し) 30 まき				20:00			
21:00			同時開講 中級 スイミング 40 長田				20:30 BBC 30 ビューティー ボディサーキット 橋本	20:30 中級 スイミング 40 秋山	同時開講 初級 スイミング 40 松野	20:25 姿勢ゆがみ リセット 30 まき			21:00			
22:00													22:00			
22:30													22:30			

エアロ経験
のある方
ご参加く
ださい