

プールプログラム

2018年 1月～3月

	火	水	木	金	土	日	
10:00	10:15～11:00 月替り ゆっくり泳ごう 安藤 1・3月 背泳ぎ 2月 クロール 薄井	10:15～10:30 アクアウォーキング 10:30～11:00 初めてプール 内堀	10:15～11:00 月替り 1・3月 平泳ぎ初級 2月 バタフライ初級 内堀		10:15～11:00 クロール初級 安藤		10:00
11:00	11:15～12:00 月替り 1・3月 バタフライ初級 2月 平泳ぎ 初級 安藤	11:15～12:00 アクアビクス 大池	11:15～12:00 月替り ゆっくり泳ごう 竹内 1・3月 クロール 2月 背泳ぎ 内堀		11:15～12:00 アクアビクス 根尾		11:00
12:00				12:15～13:00 スイム&ウォーク 竹内			12:00
13:00				13:15～14:00 アクアビクス 大橋			13:00
14:00	13:45～14:30 ソフトアクア 加藤				クローズ 13:00～16:30		14:00
15:00 ↓ 18:00	クローズ 15:30～19:00						15:00 ↓ 18:00
19:00							19:00
20:00	20:15～21:00 月替り 1・3月 バタフライ初級 2月 平泳ぎ 初級 内堀				19:45～20:30 たっぷり泳ごう 小出		20:00
21:00	21:05～21:50 アクアシェイプ 金森	21:05～21:50 たっぷり泳ごう 竹内	21:05～21:50 アクアビクス 大橋	21:05～21:50 クロール初級 小出	20:45～21:30 アクアビクス 荒井	〈日〉18:45まで ご利用いただけます	21:00
22:00	〈火～金〉 22:45までご利用いただけます						〈土〉21:45まで ご利用いただけます

レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。
 アクアビクス、ソフトアクア、アクアシェイプを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください。
 1月からの変更箇所はありません。

スタジオプログラム

2018年 1月~3月

	火	水	木	金	土	日	
10:00	★ 10:15~10:35 導ヨガ 村川	★ 10:15~11:00 ピラティス 森田	10:15~11:00 初級エアロ 大島	★ 10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井	★ 10:15~11:30 ヨガ 真鍋	10:30~11:30 フラダンス 桑原	10:00
11:00	10:45~11:30 ラテンエアロ 村川	11:10~11:55 脂肪燃焼エアロ 45 森田	11:10~11:55 ZUMBA 森田	★ 11:10~12:10 アシュタンガヨガ 山内	11:40~12:25 脂肪燃焼エアロ 大塚	11:45~12:30 かんたんエアロ 大島	11:00
12:00	★ 11:40~12:40 太極拳 宗岡	★ 12:05~12:50 ピラティス 森田	12:05~12:50 フィットネスタイチー 菊田	12:20~13:20 ベリーダンス メイ	★ 12:35~13:15 ピラティス 大塚	★ 12:45~13:45 ルーシーダットン 大島	12:00
13:00	12:50~13:35 初めてフラダンス マカナラニAKKO	13:00~13:45 コアシェイプ 林部	13:00~13:45 ダンスエアロ 清水	13:30~14:20 フラダンス マカナラニAKKO	13:25~14:10 初級エアロ 大塚		13:00
14:00	13:45~14:30 パレト 大塚	★ 14:00~15:00 ヨガ 林部	14:00~14:50 バレエ 後藤	★ 14:30~15:00 ストレッチポール 清水		14:00~15:00 バラエティ (週替わり)	14:00
15:00	14:40~15:25 初級エアロ 大塚			15:10~15:30 はじめてエアロ 清水			15:00
16:00 S 18:00							16:00 S 18:00
19:00	★ 19:00~19:45 かんたんSTEP 大島	19:00~19:45 かんたんエアロ 根尾	19:00~20:00 コンビネーションエアロ 岡本	19:15~20:00 ラテンエアロ 村川	19:15~20:00 JAZZ HIP HOP 藤崎		19:00
20:00	★ 19:55~20:45 ルーシーダットン 大島	20:00~20:45 HIP HOP初級 WUKE	20:15~21:00 ダンスエアロ 田上	★ 20:10~20:40 ショートピラティス 村川	★ 20:15~21:15 ヨガ 仲村		20:00
21:00	20:55~21:40 初級エアロ 羽田野	21:00~22:00 脂肪燃焼エアロ ヨリコ	★ 21:10~21:55 パワーヨガ 森(幸)	★ 20:50~21:35 STEP 高橋			21:00
22:00	21:50~22:40 HIP HOP 可見			21:45~22:35 HIP HOP WUKE			22:00

- ★印のレッスンはご予約制となっております。(ご予約は6日前よりフロントにて承ります。)
- ・水曜日にピラティスのレッスンを2本設けました。同一日に受けられるのは、お一人様1本とさせていただきます。より多くの皆様に受講していただけますよう、ご協力をお願い致します。
 - ・1月からの変更箇所はありません。