

2019年4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													11:00		
	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	代謝アップ ストレッチヨガ 60 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		11:30 ルーシー ダットン 60 Reico			
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						12:00		
13:00	マスターズ (サークル) 60 米倉 松野	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 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	14:00	
15:00															21:00
19:00															日(第2・第4)
20:00	19:30 ファイティング シェイプアップ 45 荻野	19:30 かんたん パワー& シェイプ 45 橋本		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		19:35 セルフケア 30 えり			10:30		
		20:30 かんたん パワー& シェイプ 45 橋本	20:30 初級 スイミング 40	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		20:10 姿勢リセット 30 えり		13:45 サーキット シェイプアップ 45 荻野	13:45		
21:00			20:30 初級 スイミング 40					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				14:30		
22:00			中級 スイミング 40										16:30		
22:30													17:00		

休館日

エアロ経験
のある方
ご参加く
ださい



同時開講

同時開講