スタジオ&プールレッスンスケジュール【11月】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	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	スタジオ
10:30		おはようストレッチ 10:30～10:50 宮﨑		リトモス45 10:40～11:25 【映像レッスン】				おはようストレッチ 10:30～10:50 宮﨑					
11:00	はじめて泳ごう 11:00～11:40 小田 【初心者】	やさしいエアロ 11:10～11:50 西川 【初級】	アクア体操 11:00～11:40 宮﨑	ステップ体操 11:40～12:00 小川 【初心者】	クロール・背泳ぎ 11:00～11:40 小田 【初級】	姿勢改善クラス 11:00～11:50 隈本	リハビリプール 11:00～11:40 小川	かんたんエアロ 11:10～11:50 米村 【初級】	水中散歩 11:00～11:40 小田	ヨガ 11:00～11:50 金子		ZUMBA 11:00～11:50 松元	ZUMBA 11:00～11:30 西川
12:00		バランスボール 12:10～12:40 小川	初心者クロール 12:00～13:00 内田 【初心者】				メドレーを泳ごう 12:00～13:00 内田 【中級】						ローテーション 《1日》 14:00～14:45 ZUMBA【早井】 15:05～15:50 やさしいヨガ【早井】
13:00	クロール・平泳ぎ 13:00～14:00 林田 【中級】				クロール・バタフライ 13:00～14:00 林田 【中級】	ボルドブラ 13:30～14:10 米村		はじめてエアロ 13:30～14:00 西川 【初心者】	クロール・背泳ぎ 13:00～14:00 林田 【中級】	太極拳 13:10～14:10 家富		かんたんエアロ 13:30～14:10 西川 【初級】	《8日》 14:00～14:40 かんたんエアロ【米村】 15:00～15:50 ピラティス【米村】
14:00		太極舞 14:10～14:50 西川	リハビリプール 14:10～14:50 小川	ZUMBA 14:10～15:00 松元	アクアビクス 14:10～14:50 松元	ベーシックエアロ 14:30～15:20 西川 【初～中級】	アクア体操 14:10～14:50 宮﨑	たのしくステップ 14:20～15:00 上田 【中級】		リトモス60 14:30～15:30 【映像レッスン】		やさしいヨガ 14:30～15:20 早井	《15日》 14:00～15:00 初中級ダンスエアロ【映像】 15:15～16:05 ヨガ 【隈本】
15:00		ポールストレッチ 15:10～15:50 西川		おつかれストレッチ 15:20～16:00 宮﨑		おつかれストレッチ 15:40～16:20 小川		ストレッチヨガ 15:20～15:50 上田				かんたんﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 17:00～17:50 KINN	《22日》 14:00～14:40 かんたんエアロ【上田】 15:00～15:50 やさしいヨガ【上田】
19:00		リトモス60 19:00～20:00 【映像レッスン】		ZUMBA 19:20～20:10 吉田		セルフケア 19:10～19:50 宮﨑		はじめてエアロ 19:20～19:50 西川 【初心者】		リトモス45 19:10～19:55 【映像レッスン】			
20:00	初心者クロール 20:05～20:45 小川 【初心者】	太極舞 20:10～20:50 吉田		ヒップホップ 20:30～21:20 齊木	アクアトレーニング 20:10～20:45 宮﨑	ZUMBA 20:10～21:00 西川		ほぐしとピラティス 20:10～21:00 隈本 【初級】		やさしいヨガ 20:10～20:50 上田			
21:00													

第5週目（29日以降）は上記のレッスンはありません。

初心者の方でも安心

初心者～運動に慣れてきた方にオススメ

マシンカウンターにて受付となります

《レッスン開始20分前から受付します》
★先着順となりますので、お願いします

※プールレッスンについて、
泳ぎのレッスンは、初心者・初級・中級に
分かれています。
初めて泳ぐ方は初心者クラスから始めて下さい
※祝日のプールレッスンはお休みとなります