

# スタジオ&プールレッスンスケジュール【3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 宮崎		リトモス45 10:40~11:25 【映像レッスン】				健美操 10:30~11:10 古賀					ZUMBA 11:00~11:30 西川
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 宮崎	ステップ体操 11:40~12:00 小川(綾) 【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(綾)	かんたんエアロ 11:30~12:10 米村 【初級】	水中散歩 11:00~11:40 小田	ヨガ 11:00~11:50 金子			ローテーション
12:00		バランスボール 12:10~12:40 小川(綾)	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】						《1日》 14:00~14:45 リトモス【映像】 15:00~15:40 リフレッシュヨガ 【映像】
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】	ポルドブラ 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(綾)	ZUMBA 14:10~15:00 松元	アクアピクス 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 宮崎	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》 14:00~14:40 かんたんエアロ【隈本】 15:00~15:50 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 宮崎		おつかれストレッチ 15:40~16:20 小川(綾)		ストレッチヨガ 15:20~15:50 上田				かんたんヒップホップ 17:00~17:50 KINN	《22日》 14:00~14:40 ステップ【上田】 15:00~15:50 やさしいヨガ【上田】
19:00		リトモス45 19:10~19:55 【映像レッスン】		ZUMBA 19:20~20:10 吉田		セルフケア 19:10~19:50 宮崎		はじめてエアロ 19:20~19:50 西川 【初心者】		リトモス60 19:10~20:10 【映像レッスン】			
20:00	初心者クロール 20:05~20:45 小川(綾) 【初心者】	太極舞 20:10~20:50 吉田		ヒップホップ 20:30~21:20 齊木	アクア体操 20:10~20:45 宮崎	ZUMBA 20:10~21:00 西川	ほぐしとピラティス 20:10~21:00 隈本 【初級】		アクアピクス 20:10~20:50 上田	ヨガ 20:20~21:00 【映像レッスン】			
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