

スタジオ&プールレッスンスケジュール【5月】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:30	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	
		おはようストレッチ 10:30～10:50 🌈 宮崎		リトモス50 10:30～11:20 小川(明美)				健美操 10:30～11:10 古賀					ローテーション 14:00～	
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		ZUMBA 11:00～11:50 松元	《4日》 14:00～14:50 ZUMBA【吉田】 15:10～15:50 太極舞【吉田】	
		バランスボール 12:10～12:40 🌈 小川(綾) 🟢												《11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】
12:00			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】							《18日》 14:00～14:40 エアロ初級【隈本】 15:00～15:50 ヨガ【隈本】
	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】	《25日》 14:00～14:40 ステップ【上田】 15:00～15:50 やさしいヨガ【上田】	
13:00		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】	おつかれストレッチ 15:40～16:20 🌈 小川(綾)		たのしくステップ 14:20～15:00 上田 【中級】 🟢			リトモス50 14:30～15:20 小川(明美)	やさしいヨガ 14:30～15:20 早井 🌈	
		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					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	
14:00														毎週担当・内容が 変わります
15:00														
19:00		リトモス50 19:10～20:00 小川(明美)		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】		ユニバーサル ヨガアース 19:30～20:20 🟢 小川(明美)				
	初心者クロール 20:05～20:45 小川(綾) 🌈【初心者】	太極舞 20:20～21:00 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	リトモス50 20:10～21:00 小川(明美)		ほぐしとピラティス 20:10～21:00 隈本 🟢【初級】	アクアビクス 20:10～20:50 🌈 上田					
20:00														
21:00														
第5週目(29日以降)は上記のレッスンはありません。														