

スタジオ&プールレッスンスケジュール【7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 10:30~11:15 【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 《6日》 14:00~14:45 ZUMBA【早井】 15:05~15:50 やさしいヨガ【早井】
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】					《13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】
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】
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 
15:00		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					《20日》 14:00~14:50 ZUMBA【吉田】 15:10~15:50 太極舞【吉田】
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】			《27日》 14:00~14:40 ステップ【上田】 15:00~15:50 やさしいヨガ【上田】
20:00	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	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	リラックスヨガ 20:30~21:00 【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	