

スタジオ&プールレッスンスケジュール【9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
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】					《7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】	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		《21日》 14:00～14:45 初中級ダンスエアロ 【映像】 15:00～15:30 全身ストレッチ 【映像】
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					《28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 20:20～21:00 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	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	