

スタジオ&プールレッスンスケジュール【4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 10:30~11:10 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】		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		リトモス50 10:45~11:35 小川(明美)	《7日》 14:00~14:40 らくらく体操【西川】 15:00~15:50 ヨガ【金子】
12:00		バランスボール 12:00~12:40 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】						《14日》 14:00~14:50 リトモス【小川】 15:10~15:50 ほぐし&ピラティス 【小川】
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】	《21日》 14:00~14:40 ポルドブラ【隈本】 15:00~15:50 ヨガ【隈本】
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		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50 14:30~15:20 小川(明美)		やさしいヨガ 14:30~15:20 早井	《28日》 14:00~14:50 ZUMBA【吉田】 15:10~15:50 太極舞【吉田】
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 15:20~16:00 小川(綾)		ストレッチヨガ 15:20~15:50 上田					毎週担当・内容が 変わります
19:00		リトモス50 19:10~20:00 小川(明美)				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】					初心者の方でも安心
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	ZUMBA 19:50~20:40 吉田		アクア体操 20:10~20:50 宮崎	リトモス50 20:30~21:20 小川(明美)		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	ヒーリングヨガ 19:30~20:20 小川(明美)			初心者~運動に慣れてきた方にオススメ
21:00			ヒップホップ 21:00~21:50 齊木			かんたんヒップホップ 21:30~22:20 KINN							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

第5週目(29日以降)は上記のレッスンはありません。

※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