

# スタジオ・プール サービスプログラム

## 2018年4月～6月

月曜日		火	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
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	プール		
10	笑いヨガ 今井 10:10～10:20	休 日			ストレッチ 10:10～10:40	定員 30名	膝痛予防改善体操 10:10～10:40		ストレッチ 10:10～10:40		膝痛予防改善体操 10:10～10:40	10		
	はじめてエアロ 10:30～11:15 堀内		らくらくエアロ 10:30～11:15 浜橋			有料レッスン 11:00～12:00	ミットアクア 11:00～11:30	ZUMBA 11:00～11:45 金木	リズム水泳 (初級) 10:30～11:30 阪				11	
11	水中歩行 11:00～11:15		腹筋教室 11:30～11:45	腹筋教室 11:30～11:45			NEW!			引き締めエアロ 11:00～12:00 佐藤		水中歩行 11:00～11:15	11	
	からだ すっきりヨガ 12:00～13:00 金沢			水中歩行 12:00～12:15		スタッフお任せ 12:15～12:45		ストレッチ 12:15～12:45				チャレンジエアロ 11:00～12:00 安本	12	
12				超初心者水泳 12:15～13:00								初心者水泳 11:15～12:00	12	
	時間 変更											ゆらゆらポール 12:15～12:45	13	
13	ZUMBA 13:30～14:00 金沢			スタッフお任せ 13:00～13:30		シンプルエアロ 13:00～13:45 金木		リズムミックパンチ 13:00～13:45	平泳ぎ& バタフライ 13:00～14:00		歪み改善ヨガ 12:30～13:30 諸田	水中歩行 13:00～13:15	ボクシング 13:00～14:00	13
	クロール& 背泳ぎ 13:30～14:30 河村			なっつメロダンス 13:45～14:30 瀬戸								初心者水泳 13:15～14:00		14
14	笑いヨガ 今井 14:10～14:40					ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤		らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里		ZUMBA 14:00～14:45 秋里		腹筋教室 14:15～14:30	14	
														15
15	ストレッチ 15:00～15:30			ストレッチ 15:00～15:30		アクアビクス 15:00～15:45 丸澤		かんたん日舞体操 15:00～15:45 中尾	水中コンディショニング 15:00～15:30			膝痛予防改善体操 15:15～15:45	自力整体60 15:00～16:00 穂田	15
	腹筋教室 15:40～15:55			時間 変更		腹筋教室 15:30～15:45								16
16	ゆらゆらポール 16:10～16:30					リラククスストレッチ 16:00～16:30		ストレッチ 16:00～16:30				ボクシング解放 16:00～		16
	定員 18名													17
17														18
18	ストレッチ(20) 18:00～18:20			ストレッチ 18:00～18:30		膝痛予防改善体操 18:00～18:30		スタッフお任せ 18:05～18:35				NEW!	シェイプ! 18:00～18:45	18
	簡単トレーニング 18:25～18:45			奇数週 ミットアクア 2・4週目 簡単アクア										19
19	チャレンジエアロ 19:00～19:45 古澤			スタッフお任せ(20) 18:40～19:00		ヨガティス 18:45～19:45 あゆ								19
						お楽しみアクア 19:15～19:45								20
	初級水泳 19:30～20:15													20
20	機能改善 ピラティス 20:00～20:45 古澤			有料レッスン 19:30～20:30										20
			曜日 変更										21	
21					フィットネス フラダンス 20:00～21:00 川西								21	
													21	

※都合により急遽レッスンが変更・中止・代行となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※プログラムは3ヶ月毎に内容を一部変更いたします。

※インストラクターによるレッスンで終了するものにつきましては1ヶ月前からの発表とさせていただきます。

※火曜日が祝日の場合は特別プログラムとなります。プログラムは事前にお知らせいたします。

※レッスン変更を理由とする返金は原則的にできませんのでご注意ください。

※レッスン開始10分後の途中入場は大変危険ですのでご遠慮願います。

※定員を決めさせていただいているレッスンは整理券をお配りいたします。