

スタジオ・プール サービスプログラム

2018年10月～12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 | 定休日 | | | 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 | シンプルエアロ 11:00～11:45 金木 | リズム水泳 (初級) 10:30～11:30 阪 | | 引き締めエアロ 11:00～12:00 佐藤 | NEW! 水泳の基礎 11:15～12:00 | チャレンジエアロ 11:00～12:00 安本 | 水中歩行 11:00～11:15 初心者水泳 11:15～12:00 | 11 | |
| | 腹筋教室 11:30～11:45 | | 腹筋教室 11:30～11:45 | | | | | | | | | | | | 12 |
| | ☆ からだ すつきりヨガ 12:00～13:00 金沢 | | ☆ スタッフお任せ 13:00～13:30 | ☆ 超初心者水泳 12:15～13:00 | ☆ Let's エアロ 高木12:15～12:45 | ☆ NEW! | ☆ ストレッチ 12:00～12:30 | | | | | | ☆ ゆらゆらポール 12:15～12:45 | | 12 |
| | ☆ ZUMBA 13:30～14:00 金沢 | | ☆ 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 | ☆ ZUMBA 13:00～13:45 金木 | | ☆ リズミックパンチ 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 | |
| | 笑いヨガ 今井 14:10～14:40 | | | ☆ リズム水泳 (中級) 14:00～15:00 阪☆☆ | ☆ 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 | |
| | ☆ ストレッチ 15:00～15:30 | | ☆ スタッフお任せ 15:00～15:30 | | ☆ 腹筋教室 15:30～15:45 | | ☆ アクアピクス 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 15:35～15:50 | | | | ☆ リラックスストレッチ 16:00～16:30 | | ☆ ストレッチ 16:00～16:30 | | | | | | | | 16 |
| | ☆ ゆらゆらポール 16:00～16:30 | | ☆ 定員 18名 | | | | | | | | | | | | 17 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| | ☆ ストレッチ(20) 18:00～18:20 | | ☆ スタッフお任せ(20) 18:40～19:00 | ☆ 奇数週 ミットアクア 2・4週目 簡単アクア | ☆ 膝痛予防改善体操 18:00～18:30 | | ☆ スタッフお任せ 18:05～18:35 | | | ☆ シェイプ! 18:00～18:45 | | | | | 18 |
| | ☆ 簡単トレーニング 18:25～18:45 | | ☆ アクアピクス 18:30～19:15 丸澤 | | ☆ ヨガティス 18:45～19:45 あゆ | | | | ☆ 中級水泳 18:40～19:25 原田 | | | | | | 19 |
| | ☆ チャレンジエアロ 19:00～19:45 古澤 | | ☆ 初級水泳 19:30～20:15 | ☆ お楽しみアクア 19:15～19:45 | | ☆ 水中コンディショニング 19:15～19:45 | ☆ バランス コーディネーション® 19:00～19:45 安田 | | ☆ 上級水泳 19:30～20:15 原田 | | | | | | 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 | ☆ フィットネス フラダンス 20:00～21:00 川西 | | ☆ 有料レッスン 20:00～21:00 | | | | | | | | 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。