

スタジオ・プール サービスプログラム

2018年1月～3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												
はじめてエアロ 10:30～11:15 堀内	水中歩行 11:00～11:15				ストレッチ 10:10～10:40	定員 30名	腰痛予防改善体操 10:10～10:40		ストレッチ 10:10～10:40		腰痛予防改善体操 10:10～10:40			
腹筋教室 11:30～11:45					有料レッスン 11:00～12:00	ミットアクア 11:00～11:30	引き締めエアロ 11:00～11:45 ☆☆原		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		水中歩行 11:00～11:15	
☆からだ すっきりヨガ 12:00～13:00 金沢					ストレッチ 12:00～12:30	スタッフお任せ 12:15～12:45	☆ストレッチ 12:15～12:45							初心者水泳 11:15～12:00
ZUMBA 13:30～14:00 金沢	☆クロール& 背泳ぎ 13:30～14:30 河村				リズムミックパンチ 12:45～13:30 ☆	竹ふみ体操30 Lalala サーキットライト 定員25名	シンプルエアロ 13:00～13:45 金木		☆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
笑いヨガ 今井 14:10～14:40					懐メロダンス 14:00～14:40 瀬戸		☆ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤				☆初心者水泳 13:15～14:00			☆ボクシング 13:00～14:00
ストレッチ 15:00～15:30					ストレッチ 15:00～15:30		☆アクアピクス 15:00～15:45 ☆☆丸澤		水中コンディショニング 15:00～15:30					☆自力整体60 15:00～16:00 穂田
腹筋教室 15:40～15:55					NEW!				腰痛予防改善体操 15:15～15:45					
ゆらゆらポール 16:10～16:40	定員 18名				お試しレッスン 16:00～月2回 詳細は スタジオ前掲示		腹筋教室 16:00～16:15		☆ストレッチ 16:00～16:30		ボクシング解放 16:00～			
ストレッチ(20) 18:00～18:20					ストレッチ 18:00～18:30		腰痛予防改善体操 18:00～18:30							
簡単トレーニング 18:25～18:45	☆アクアピクス 18:30～19:15 ☆☆丸澤				スタッフお任せ(20) 18:40～19:00		☆ヨガティス 18:45～19:45 あゆ	奇数週 ミットアクア 2・4週目 簡単アクア	☆スタッフお任せ 18:05～18:35		☆ダンベルシェイプ 18:15～19:00 月2回			
☆チャレンジエアロ 19:00～19:45 ☆☆古澤	☆初級水泳 19:30～20:15				有料レッスン 19:30～20:30		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					
☆機能改善 ピラティス 20:00～20:45 ☆☆古澤							☆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		☆中級水泳 18:40～19:25 原田			
											☆上級水泳 19:30～20:15 原田			
											☆ゆらゆらポール 20:00～20:30			

※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。