





# スタジオ・プール サービスプログラム

## 2019年7月～9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			らくらくエアロ 10:30～11:15 杉浦	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			
簡単トレーニング 11:30～11:45				簡単トレーニング 11:30～11:45	有料レッスン 11:00～12:00	お楽しみアクア 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	水泳の基礎 11:00～11:45	お楽しみ45 11:00～11:45	水中歩行 11:00～11:15	初心者水泳 11:15～12:00	
☆ からだ すっきりヨガ 12:00～13:00 金沢				ストレッチ 12:00～12:30	水中歩行 12:00～12:15	☆ 超初心者水泳 12:15～13:00	西にお任せ! 12:15～12:45	ストレッチ 12:00～12:30			NEW!			
♥ 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 13:00～13:45 瀬戸	曜日 変更	ZUMBA 13:00～13:45 金木	NEW!	リフレッシュEX KAZE 安田 13:00～13:45	☆☆ 平泳ぎ& バタフライ 13:00～14:00	☆ 諸田	☆ 歪み改善ヨガ 12:30～13:30	☆ ボクシング 13:00～14:00		
笑いヨガ 今井 14:15～14:45				リズムックパンチ 14:00～14:45	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		簡単トレーニング 14:15～14:30		
スタッフお任せ 15:15～15:45				ストレッチ 15:00～15:30		アクアビクス 15:00～15:45 丸澤	☆ 簡単トレーニング 15:30～15:45	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	
ゆらゆらポール 16:00～16:30	定員 18名					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～		
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 18:00～18:30		スタッフお任せ 18:00～18:30				
簡単トレーニング 18:25～18:45	アクアビクス 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		バランス コーディネーション® 19:00～19:45 安田	中級水泳 18:40～19:25 原田		時間 変更			
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		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	上級水泳 19:30～20:15 原田					
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						

※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。

※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。