サービスプログラム スケジュール 令和6年6月

	月曜日		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	有料教室 姿勢改善 9:50～10:50 安田		百歳体操 DVD＋ 10:15～10:45 秋田				有料教室 ヨガ 10:00～11:00 前澤				ダンサーズ ストレッチ 10:15～10:45 溝渕	
11	Ⅰはじめて エアロ 11:10～11:55 金沢		しっかり エアロ 11:00～11:45 杉浦		有料教室 ピラティス 10:30～11:30 野崎	みんなで 泳ごう！ 11:15～12:00 太田	Ⅰゆがみ改善 ヨガ 11:30～12:15 みほ	リズム ウォーキング 11:00～12:00 阪	パワーヨガ 11:15～12:00 今井		JAZZ DANCE 11:00～11:45 溝渕	
12	2からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢		Ⅰなっつメロ ダンス① 12:00～12:45 瀬戸		ZUMBA 12:00～12:45 重田		百歳体操 12:30～13:00 みほ		ヒートヒート 12:15～12:45 今井	初心者水泳 12:00～12:45 澤田		
13	Ⅰおまかせ 13:30～14:00 瀬戸	4泳法教室 13:00～13:45 太田・岡田	2なっつメロ ダンス② 13:00～13:45 瀬戸		百歳体操 DVD＋ 13:00～13:45 秋田		2リセット ボディ 13:15～14:00 安田	4泳法教室 13:00～13:45 太田・岡田	おまかせ 13:15～13:45 今井			
14	2おまかせ 14:15～14:45 瀬戸		Ⅰリラックス ヨガ 14:15～14:45 みほ	リズム ウォーキング 14:00～15:00 阪	Ⅰ整えるヨガ① 14:00～14:45 前澤	水中 ウォーキング 14:00～14:30 今井		水中コンディ ショニング 14:30～15:00 安田	ZUMBA 14:00～14:45 秋里		Ⅰピラティス 整体 14:00～14:45 穐田	
15			2ゆがみ改善 ヨガ 15:00～15:45 みほ		2ゆったり ヨガ② 15:00～15:45 前澤		日舞を 取り入れた 美姿勢体操 15:00～15:45 山村若萌紀		ピラティス 15:00～15:45 秋里		2ピラティス 整体 15:00～15:45 穐田	
16												
18			おまかせ 18:30～19:00 今井		ベーシック エアロ 18:30～19:15 あゆ		フィットネス フラダンス 18:10～19:05 川西		パワーヨガ 18:45～19:30 あゆ			
19	エアロビクス 19:00～19:45 丸澤		ヒートヒート 19:15～19:45 今井		ヨガティス 19:25～20:10 あゆ		おまかせ 19:15～19:45 今井		リラク ゼーション 19:40～20:25 あゆ			
20		お楽しみ アクア 20:00～20:45 丸澤	有料教室 夜ピラティス 20:00～21:00 秋里				有料教室 夜ヨガ 20:00～21:00 前澤					
21												

新しいプログラムです。ぜひ見学に来てください！

♡お知らせ♡

●①②と表記があるものは1日のうち「どちらかのみ」参加可能です。

●プールレッスンは2コースを使用のため、
レッスン中はウォーキングコースのみ利用可能です。