



スタジオ・プールレッスンプログラム

2024年10月～

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00-10:45 ZUMBA GOLD KAORI		10:00-10:45 ステップ 大森【初級】		10:00-10:45 エアロビクス MINAKO【初・中級】				10:00-10:45 ピラティス Chika		9:45-10:30 ヨガ 福田	9:45-12:00 スイミング スクール 【有料レッスン】 【最大4コース使用】	10:00-10:45 ピラティス 武若	
11:00-11:30 ボディシェイパー 阿部	11:05-12:05 成人スイミング 【有料レッスン】	11:00-11:45 からだリセット 大森		11:00-11:45 ヨガ 福田	10:30-11:00 アクアダンベル 阿原			11:00-11:45 ヨガ Chika		10:45-11:15 ボディコン 細川		11:00-11:45 エアロビクス 武若【初級】	
11:45-12:15 B-RAMP 味岡【女性限定】		12:00-12:45 エアロビクス 國島【初級】			11:05-12:05 成人スイミング 【有料レッスン】					11:30-12:00 ストレッチボール 不破			
13:00-13:45 バレトン 山田(由)	13:00-13:30 アクアピクス 味岡	13:00-13:45 エアロビクス 國島【初・中級】	13:00-13:30 アクアウォーキング 阿原	13:00-13:45 ZUMBA 生田	13:00-13:30 アクアダンベル 阿部			13:00-13:30 アクアピクス 山田(京)		13:00-13:30 エアロビクス 久富【初級】			
14:00-14:45 ヨガ 山田(由)		14:00-14:45 ヨガ 福田	14:00-15:00 成人スイミング 【有料レッスン】	14:00-15:00 リトモス 山本				13:30-14:15 エアロビクス 山本【初級】		13:45-14:45 リトモス 久富	14:20-20:05 スイミング スクール 【有料レッスン】 【最大4コース使用】		
14:55-15:10 シェイプTIME		14:55-15:10 シェイプTIME		15:10-15:25 シェイプTIME				14:30-15:15 バレトン 山本		14:55-15:10 シェイプTIME			
	15:30-20:05 ジュニア スイミング 【最大4コース使用】		15:30-20:05 ジュニア スイミング 【最大4コース使用】		15:30-20:05 ジュニア スイミング 【最大4コース使用】			15:30-16:15 ベリーダンス Rico	15:30-20:05 ジュニア				
19:30-20:15 エアロビクス 國島【初・中級】		19:30-20:15 ベリーダンス Rico		19:30-20:15 ZUMBA rico				19:15-20:00 ヨガ 味岡	スイミング 【最大4コース使用】	19:15-19:45 ボディシェイパー 阿部			
20:30-21:15 ZUMBA 國島	20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】	20:30-21:15 Enjoy★DANCE 味岡	20:10-20:40 アクアダンベル 阿部	20:30-21:15 ヨガ rico	20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】			20:15-20:45 ストレッチボール 味岡	20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】	20:00-20:30 ストレッチボール 味岡	20:10-20:40 アクアピクス 山田(京)		
		21:20-21:35 シェイプTIME						21:00-21:30 バトルミックス 味岡		20:45-21:30 Enjoy★DANCE 味岡			



有酸素系

調整系

スタジオレッスン：開始30分前～【抽選カード】を取ります(スタジオ前の机)。10分前～抽選を行います。(抽選順に場所選択)

プールレッスン：参加20名以上で3コース、40名以上で4コースを使用