

# スタジオ・プールレッスンプログラム

4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	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
10:00-10:45 <b>ZUMBA GOLD</b> KAORI		10:00-10:45 <b>ステップ</b> 大森【初級】		10:00-10:45 <b>エアロビクス</b> MINAKO【初・中級】	10:30-11:00 アクアダンベル 阿原			10:00-10:45 <b>ピラティス</b> Chika	10:30-11:00 アクアビクス 山田(京)	9:45-10:30 <b>ヨガ</b> 福田	9:45-13:10	10:00-10:45 <b>ピラティス</b> 武若	9:45-12:00
11:00-11:30 リンパドレナージュ KAORI	11:05-12:05 成人スイミング	11:00-11:45 <b>RESET×BOX</b> 大森		11:00-11:45 <b>ヨガ</b> 福田	11:05-12:05 成人スイミング			11:00-12:00 <b>ヨガ</b> Chika		10:45-11:15 <b>SHAPE×BOX</b> 不破		11:00-11:45 <b>エアロビクス</b> 武若【初級】	【有料レッスン】 【1コース使用】
11:40-11:55 コレクトタイム	【有料レッスン】	12:00-12:45 <b>エアロビクス</b> 【初級】 國島	初めての方大歓迎							11:25-11:40 コレクトタイム			
13:00-13:45 <b>バレトン</b> 山田	13:00-13:30 アクアダンベル 阿部	13:00-13:45 <b>エアロビクス</b> 國島【初・中級】	13:00-13:30 アクアウォーキング 阿原	13:00-13:45 <b>ZUMBA</b> 生田	13:00-13:30 アクアバラエティ 別途掲示			13:00-13:30 アクアビクス 山田(京)		13:00～			
14:00-14:45 <b>ヨガ</b> 山田		14:00-15:00 <b>ヨガ</b> 福田	14:00-15:00 成人スイミング	14:00-15:00 <b>リトモス</b> 山本				13:30-14:15 <b>エアロビクス</b> 山本【初級】	14:00-15:00 成人スイミング	バラエティ 別途掲示			
15:00-15:45 <b>ベリーダンス</b> Rico		15:10-15:25 シェイプタイム		15:10-15:25 シェイプタイム				14:30-15:15 <b>バレトン</b> 山本	【有料レッスン】	14:20-20:05			
	15:30-20:05 ジュニア		15:30-20:05 ジュニア		15:30-20:05 ジュニア					スイミング スクール			
	スイミング 【最大4コース使用】		スイミング		スイミング					【有料レッスン】 【最大4コース使用】			
19:30-20:15 <b>エアロビクス</b> 國島【初・中級】		19:30-20:30 <b>リトモス</b> 反中		19:30-20:15 <b>ZUMBA</b> rico	【最大4コース使用】			19:30～ バラエティ 別途掲示	【最大4コース使用】	19:30-20:00 <b>POWER×BOX</b> 阿部			
	20:10-21:10 成人スイミング	20:10-20:40 アクアダンベル 阿部		20:10-21:10 成人スイミング				20:40-20:55 シェイプタイム		20:15-20:45 <b>SHAPE×BOX</b> 松本	20:10-20:40 アクアビクス 山田(京)		
20:30-21:15 <b>ZUMBA</b> 國島	【有料レッスン】	20:45-21:15 <b>POWER×BOX</b> 毛利		20:30-21:15 <b>ヨガ</b> rico	【有料レッスン】								

休館日



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