

スタジオ・プールレッスンプログラム

1月～3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】	10:30-11:00 アクアダンベル 阿原			10:00-10:45 ピラティス Chika	10:30-11:00 アクアピクス 山田（京）	9:45-10:30 ヨガ 福田	9:45-13:10 スイミング スクール 【有料レッスン】 【1コース使用】	10:00-10:45 ピラティス 武若	9:45-12:00 スイミング スクール 【有料レッスン】 【1コース使用】
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 【有料レッスン】	11:00-11:45 RESET×BOX 大森		11:00-11:45 ヨガ 福田	11:05-12:05 成人スイミング 【有料レッスン】			11:00-12:00 ヨガ Chika		10:45-11:15 SHAPE×BOX 不破		11:00-11:45 エアロビクス 武若【初級】	
11:40-11:55 コレクトタイム		12:00-12:45 エアロビクス 國島【初級】								11:25-11:40 コレクトタイム			
13:00-13:45 バレトン 山田	13:00-13:30 アクアダンベル 阿部	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 アクアピクス 山田（京）	13:00～ バラエティ 別途掲示			
14:00-14:45 ヨガ 山田		14:00-15:00 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 エアロピクス 山本【初級】	14:00-15:00 成人スイミング 【有料レッスン】		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 シェイプタイム		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 バレトン 山本					
	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 スイミング 【最大4コース使用】				
19:30-20:15 エアロビクス 國島【初・中級】		19:30-20:15 リトモス 反中		19:30-20:15 ZUMBA rico	20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】			19:30～ バラエティ 別途掲示	20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】	19:30-20:00 POWER×BOX 阿部		20:15-20:45 BATTLE×BOX 阿部	20:10-20:40 アクアピクス 山田（京）
20:30-21:15 ZUMBA 國島		20:30-21:00 ADJUST×BOX ストレッチボール 松本		20:30-21:15 ヨガ rico				20:40-20:55 シェイプタイム					



調整系

有酸素系

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