

# スタジオ・プールレッスンプログラム

10月～12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<br><b>ZUMBA GOLD</b><br>KAORI |                                    | 10:00-10:45<br><b>ステップ</b><br>大森【初級】          |                                    | 10:00-10:45<br><b>エアロビクス</b><br>MINAKO【初・中級】 | 10:30-11:00<br>アクアダンベル<br>阿部       |     |  | 10:00-10:45<br><b>ピラティス</b><br>Chika   | 10:30-11:00<br>アクアビクス<br>山田(京)     | 9:45-10:30<br><b>ヨガ</b><br>福田                  | 9:45-13:10 | 10:00-10:45<br><b>ピラティス</b><br>武若      | 9:45-12:00<br>スイミング<br>スクール<br>【有料レッスン】<br>【1コース使用】 |
| 11:00-11:30<br>リンパドレナージュ<br>KAORI         | 11:05-12:05<br>成人スイミング<br>【有料レッスン】 | 11:00-11:45<br><b>RESET×BOX</b><br>からだリセット 大森 |                                    | 11:00-11:45<br><b>ヨガ</b><br>福田               | 11:05-12:05<br>成人スイミング<br>【有料レッスン】 |     |  | 11:00-12:00<br><b>ヨガ</b><br>Chika      |                                    | 10:45-11:15<br><b>SHAPE×BOX</b><br>ボディコン 不破    |            | 11:00-11:45<br><b>エアロビクス</b><br>武若【初級】 |                                                     |
| 11:40-11:55<br>コレクトタイム                    |                                    | 12:00-12:45<br><b>エアロビクス</b><br>國島【初級】        |                                    |                                              |                                    |     |  |                                        |                                    | 11:25-11:40<br>コレクトタイム                         |            |                                        |                                                     |
|                                           |                                    |                                               |                                    |                                              |                                    |     |  |                                        |                                    |                                                |            |                                        |                                                     |
| 13:00-13:45<br><b>バレトン</b><br>山田          | 13:00-13:30<br>アクアビクス<br>阿部        | 13:00-13:45<br><b>エアロビクス</b><br>國島【初・中級】      | 13:00-13:30<br>アクアウォーキング<br>阿部     | 13:00-13:45<br><b>ZUMBA</b><br>生田            | 13:00-13:30<br>アクアダンベル<br>阿部       |     |  |                                        | 13:00-13:30<br>アクアビクス<br>山田(京)     | 13:00～                                         |            |                                        |                                                     |
| 14:00-14:45<br><b>ヨガ</b><br>山田            |                                    | 14:00-15:00<br><b>ヨガ</b><br>福田                | 14:00-15:00<br>成人スイミング<br>【有料レッスン】 | 14:00-15:00<br><b>リトモス</b><br>山本             |                                    |     |  | 13:30-14:15<br><b>エアロビクス</b><br>山本【初級】 | 14:00-15:00<br>成人スイミング<br>【有料レッスン】 | バラエティ<br>別途掲示                                  |            |                                        |                                                     |
| 14:55-15:10<br>シェイプタイム                    |                                    | 15:10-15:25<br>シェイプタイム                        |                                    | 15:10-15:25<br>シェイプタイム                       |                                    |     |  | 14:30-15:15<br><b>バレトン</b><br>山本       |                                    |                                                |            |                                        |                                                     |
|                                           | 15:30-20:05<br>ジュニア                |                                               | 15:30-20:05<br>ジュニア                |                                              | 15:30-20:05<br>ジュニア                |     |  | 15:30-16:15<br><b>ベリーダンス</b><br>Rico   | 15:30-20:05<br>ジュニア                |                                                |            |                                        |                                                     |
| 19:30-20:15<br><b>エアロビクス</b><br>國島【初・中級】  | スイミング<br>【最大4コース使用】                | 19:30-20:15<br><b>リトモス</b><br>反中              | スイミング<br>【最大4コース使用】                | 19:30-20:15<br><b>ZUMBA</b><br>rico          | スイミング<br>【最大4コース使用】                |     |  | 19:30～<br><b>バラエティ</b><br>別途掲示         | スイミング<br>【最大4コース使用】                | 19:30-20:00<br><b>POWER×BOX</b><br>シェイプパー 阿部   |            |                                        |                                                     |
| 20:10-21:10<br>成人スイミング<br>【有料レッスン】        |                                    | 20:10-20:40<br>アクアダンベル<br>阿部                  |                                    | 20:10-21:10<br>成人スイミング<br>【有料レッスン】           |                                    |     |  | 20:10-21:10<br>成人スイミング<br>【有料レッスン】     |                                    | 20:15-20:45<br><b>BATTLE×BOX</b><br>バトルミックス 阿部 |            | 20:10-20:40<br>アクアビクス<br>山田(京)         |                                                     |
| 20:30-21:15<br><b>ZUMBA</b><br>國島         |                                    | 20:30-21:15<br><b>パワーヨガ</b><br>saki           |                                    | 20:30-21:15<br><b>ヨガ</b><br>rico             |                                    |     |  | 20:40-20:55<br>シェイプタイム                 |                                    | 20:55-21:10<br>コレクトタイム                         |            |                                        |                                                     |



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