

スタジオ・プールレッスンプログラム

4月～6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		10:00-10:45 ピラティス Chika		9:45-10:30 ヨガ 福田	
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 RESET×BOX 大森		11:00-11:45 ヨガ 福田	10:30-11:00 アクアダンベル 阿原	11:00-12:00 ヨガ Chika		11:00-12:00 ヨガ Chika		10:45~11:15 SHAPE×BOX 不破	9:45-13:10 スイミング スクール 【有料レッスン】 【最大4コース使用】	11:00-11:45 エアロビクス 武若【初級】	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】
11:40-11:55 コレクトタイム	【有料レッスン】	12:00-12:45 エアロビクス 【初級】 國島	初めての方大歓迎							11:45-11:40 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 アクアバラエティ 別途掲示			13:00-13:30 アクアピクス 山田(京)		13:00~			
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 エアロビクス 山本【初級】	14:00-15:00 成人スイミング 【有料レッスン】	バラエティ 別途掲示			
15:00~15:45 ベリーダンス 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 バレトン 山本		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 【有料レッスン】 【最大4コース使用】			
	スイミング 【最大4コース使用】		スイミング 【最大4コース使用】		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】		19:30-20:30 リトモス 反中		19:30-20:15 ZUMBA rico				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			
	20:10-21:10 成人スイミング 【有料レッスン】	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】			20:40-20:55 シェイプタイム		20:15~20:45 ADJUST×BOX 松本		20:10-20:40 アクアピクス 山田(京)	
20:30-21:15 ZUMBA 國島		20:45~21:15 POWER×BOX 毛利											



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