

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月	スタジオ		50 10 ウェーブ リング20 スタッフ	20 初級 エアロ 清水	05 15 パワーヨガ 岡村	15 25 リフレッシュ エアロ 山本(美)	20 30 入門 エアロ 南澤	00 10 中級ベンチ はつみ	00 10 BAILA BAILA 村山	00 10 オリジナル エアロ50 NAO	40 10 ウェーブ リング30 ショータ	20 00 初級 エアロ ショータ	15 55 初級 ベンチ 池田	05 55 中級エアロ 藤井	05 55 中級 ベンチ 実登	
	プール		00 30 アクア ウォーキング 時友	40 20 スイムレッスン 初級バタフライ 寺澤	30 10 スイムレッスン 中級クロール 小山	30 00 アクアピクス 30 富田								20 50 アクアピクス 30 松川		
火	スタジオ		50 10 ウェーブ リング20 スタッフ	20 00 初級 ベンチ 南澤	10 00 中級エアロ 実登	10 00 パレトン 吉池	10 10 リフレッシュ エアロ 倉島	20 00 初級 エアロ 山本(美)	10 50 ストレッチ ポール 林部	00 40 リフレッシュ エアロ ERINA		00 45 初級 ベンチ 熊谷	00 45 ボディ コンバット45 TAKU	00 00 オリジナル エアロ NAO	10 10 パワーヨガ 清水	
	プール		00 40 スイムレッスン 中級平泳ぎ 小山	00 30 ミットアクア 30 鹿島	40 20 スイムレッスン 初級背泳ぎ 時友	30 15 スイムレッスン45 中上級 中村								30 15 スイムマスター45 上級 滝澤		
水	スタジオ	30 00 太極舞 松川	10 00 ウェーブ リング50 松川	10 10 BAILA BAILA 藤井	20 10 ヨガ 小島	20 10 オリジナル エアロ はつみ	20 50 入門 エアロ ショータ	00 00 ピラティス 宮澤	10 40 ボディ パンプ30 直美		10 00 中級 エアロ はつみ	10 50 ボディパンプ テック&30 直美	00 00 オリジナル エアロ 村山	10 00 リトモス 小八重		
	プール	00 40 スイムレッスン 初級クロール 河原田	55 35 アクアピクス 40 林部	45 25 スイムレッスン 中級バタフライ 中村	35 20 スイムマスター45 上級 滝澤								30 15 スイムレッスン45 中上級 寺澤	30 00 アクアピクス 30 池田		
木	スタジオ	50 10 ウェーブ リング20 スタッフ	20 00 BAILA BAILA 小島	10 20 オキヨガ 塩原	30 20 中級 エアロ 宮澤	30 00 ウェーブ リング30 MISAKI	10 10 リトモス 小八重	20 20 フットセラピー 岡田	30 00 ストレッチ ポール TAKU	30 00 入門 エアロ 中村	10 50 ピラティス 清水	00 50 パワー ヨガ 清水	00 45 ボディ パンプ45 TAKU	00 00 ボディ コンバット60 遠山		
	プール	00 40 スイムレッスン 中級背泳ぎ 滝澤	00 30 アクアピクス 30 丸山	40 20 スイムレッスン 初級平泳ぎ 寺澤	30 00 スイムレッスン 中上級 小山								30 00 イベント レッスン 調整中	15 45 アクア ファイト 清水		
土	スタジオ	30 50 ウェーブ リング20 スタッフ	00 00 リフレッシュ エアロ 岡村	10 00 BAILA BAILA 小島	10 00 ウェーブ ヨガ 小島	20 20 オリジナル エアロ 熊谷	30 20 中級 エアロ ショータ	30 10 初級 エアロ はつみ		40 25 アロマ ストレッチ 岡田	40 30 中級 エアロ 岡田	45 45 ボディ パンプ60 直美				
	プール		40 10 ウォーター エクササイズ 中村	20 50 ずいずいスイム 初中級 寺澤	00 30 スイムマスター30 上級 小山					00 00 マスターズ 中上級 滝澤		15 45 アクアピクス 30 ショータ				
日	スタジオ			00 00 リトモス ショータ	10 00 中級 エアロ 清水	10 00 ピラティス 清水	10 10 BAILA BAILA 1,3,5週目⇒ 小島 2,4週目⇒ 宮澤	週替わり特別 レッスン 随時、館内掲示にて 内容告知いたします								
	プール						15 00 アクアピクス 45 林部									

※定員制
整理券配布
【19名】

※定員制
整理券配布
【18名】

※定員制
整理券配布
【19名】

※定員制
整理券配布
【18名】

【定員制レッスン】
ボディパンプ 18名
ストレッチポール 19名

※レッスン開始30分前にスタジオ
入口にて整理券を配布致します。

※祝日のプログラムは変更になります

😊 初めての方におすすめのレッスンです

