

2019.1～ レッスンプログラム

代行情報等はHPまたは館内掲示にてご確認ください

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月	スタジオ		50 10 おはよう ストレッチ スタッフ	20 初級 エアロ 清水	15 パワーヨガ 岡村	30 10 太極拳 篠原	20 00 入門 エアロ 赤羽	10 00 中級ベンチ はつみ	10 00 BAILA BAILA 村山	10 00 オリジナル エアロ50 NAO	30 00 ウェーブ リング30 MISAKI	10 50 初級 エアロ 咲季	00 50 リトモス ショータ	05 55 中級エアロ 藤井	05 50 初級 ベンチ ショータ	
	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 小山	30 10 スイムレッスン 中級クロール 滝澤	30 00 かんたん777 30 富田								20 50 アクアシェイブ 30 松川		
火	スタジオ		50 10 おはよう ストレッチ スタッフ	20 00 初級 ベンチ 南澤	10 00 中級エアロ 赤羽	10 00 パレトン 吉池	10 50 カラダ 引締めヨガ Mari	00 00 オリジナル エアロ 鈴木	10 50 ポール ストレッチ40 林部			00 45 初級 ベンチ 熊谷	10 55 ボディ コンパクト45 TAKU	10 00 オリジナル エアロ NAO	10 10 ハタヨガ 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 寺澤								00 45 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 リラックス ヨガ 小島	20 10 中級 エアロ はつみ	20 50 入門 エアロ 咲季	00 00 ピラティス 宮澤	10 40 ボディ パンプ30 聖也			10 00 中級 エアロ はつみ	10 50 ボディパンプ テック&30 聖也	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 アクアシェイブ 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 咲季	
木	スタジオ	50 10 おはよう ストレッチ 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 ポール ストレッチ30 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 50 中級 エアロ ショータ	00 00 ボディ コンパクト60 TAKU		
	プール		00 40 スイムレッスン 中級背泳ぎ 寺澤	00 30 アクアピクス 30 ミナル	40 20 スイムレッスン 初級平泳ぎ 中村	30 00 スイムレッスン 中上級 小山								15 45 かんたん777 30 荒井		
土	スタジオ	40 00 おはよう ストレッチ スタッフ	10 00 Zumba ゴールド 笠井	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 はつみ	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 聖也				
	プール		40 10 ウォーター エクササイズ 寺澤	20 50 すいすいスイム 初中級 小山	00 30 スイムマスター30 上級 中村					00 00 マスターズ 中上級 滝澤		15 45 アクアピクス 30 小林				
日	スタジオ			00 00 リトモス ショータ	10 00 中級 エアロ ショータ	10 10 ピラティス 清水	20 10 BAILA BAILA 宮澤 or 小島 月々の担当詳細は掲示	20 00 ZUMBA 松井								
	プール						15 00 アクアシェイブ 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