

# スタジオ・プールプログラム ※祝日は特別レッスンとなります。館内掲示をご覧ください。

平成30年1月～

		9	10	11	12	13	14	15	16 . . . 18	19	20	21
月	スタジオ		20 ヨガ 史絵 ☺	35 太極舞 南澤	30 初級ベンチ 南澤	25 55 ボディ パンプ30 駒村 ☺	10 中級 エアロ 柳沢	10 40 リトモス ERINA	50 貯筋教室 ※別会員区分		00 50 リフレッシュ エアロ 侑花 ☺	00 30 3ヶ月間限定イベント カラダ引き締めヨガ Mari ☺
	プール		30 スイム 10 レッスン初級 北澤	30 0 アクアピクス 生玉	LES Mills						プライベートレッスン 有料、予約制、担当コーチ、時間につきましてはフロントでご相談ください	
火	スタジオ		30 貯筋教室 ※別会員区分		20 00 入門 エアロ 中村 ☺	10 00 ヨガ 小林 ☺	10 00 中級 エアロ 松川	15 05 セルフリンパ マッサージ 関川 ☺			00 30 初級 エアロ 林部	40 30 ヨガ 日野 ☺
	プール		0 40 スイムレッスン 初級 天野	00 30 中級 アクア 富田							10 40 スイムレッスン 初級 宮澤 誠	
水	スタジオ		30 10 フット セラピー 40 岡田 ☺	20 5 ZUMBA ゴールド 笠井 ☺	15 0 リトモス ERINA	10 55 ボディ バランス 松川 ☺	5 5 オリジナル エアロ 南澤				10 40 ボディ パンプ30 駒村 ☺	55 25 ウェーブ リング 駒村 ☺
	プール			30 0 アクア ピクス 天野	10 10 チャレンジスイム 宮澤誠	20 0 スイム レッスン初級 生玉					LES Mills	
木	スタジオ		20 50 ボディ ケア 林部 ☺	0 0 オリジナル エアロ NAO	10 55 初級 ベンチ 遠山	05 55 ピラティス 遠山	5 55 J-POP EIKO	05 50 ウェーブ リング 松川 ☺	0 30 貯筋教室 ※別会員区分		00 50 中級 エアロ 遠山	
	プール		0 30 水中運動 ウォーキング 生玉	40 10 ミット アクア 小林							10 50 スイム レッスン初級 宮澤	
金	スタジオ		20 50 ボディ バランスFX 松川 ☺	0 45 ZUMBA 国原	55 45 中級 エアロ 吉池	55 40 BAILA BAILA 宮澤 ☺	50 50 ヨガ 宮澤 ☺		30 00 貯筋教室 ※別会員区分		0 50 BAILA BAILA 宮澤 ☺	00 30 ピラティス 宮澤
	プール		LES Mills		30 0 アクアピクス 北澤	10 40 はじめて スイミング 黒岩	50 30 チャレンジ スイム40 石嶺					
土	スタジオ		30 10 初級 エアロ 池田	20 50 太極舞 30 NATSU ☺	20 10 中級 ベンチ 熊谷	35 25 ヨガ 日野 ☺						
	プール			20 50 上級 アクア 国原	10 50 スイムレッスン 中級 天野							

※スタジオご利用についてのお願い。  
レッスン終了後は一度御退出下さい。(荷物、マット等での場所取りはご遠慮下さい。)



は、初めての方でも参加しやすいクラスです。