

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31年1月～

		9	10	11	12	13	14	15	16 . . . 18	19	20	21
月	スタジオ		20 リラックスヨガ 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 水島 ☺	10 初級 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 カラダ引き締めヨガ Mari
	プール		30 10 スイムレッスン 初中級 北澤	30 0 かんたん アクア 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 フロントで前日までにご相談ください		
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 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ 日野 ☺
	プール		0 40 スイムレッスン 初級 太田	00 30 アクア シェイプ 富田							10 40 スイムレッスン 初級 憲司	
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 55 ボディ パンプ45 水島 ☺	
	プール			30 0 アクア ピクス 天野	15 45 スイムレッスン 初級 生玉	50 50 チャレンジ スイム 石嶺					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	10 50 初級 エアロ KAZU	00 50 ウェーブ リング 松川 ☺			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	20 0 スイムレッスン 初中級 太田						10 50 スイムレッスン 初中級 天野	
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 リラックスヨガ 宮澤 ☺	10 40 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 憲司	50 30 チャレンジ スイム40 太田					
土	スタジオ		30 10 初級 エアロ ショータ	20 50 ハタヨガ 生玉 ☺	0 50 BAILA BAILA 熊谷 ☺	35 25 リラックスヨガ 日野 ☺						
	プール			20 0 ZUMBA AQUA 国原	10 50 スイムレッスン 中級 細谷							
		9	10	11	12	13	14	15	16 . . . 18	19	20	21

※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。)

※プールご利用制限のご案内 (以下の時間は子どもスイミング開講の為ご利用いただけません)
 月～金 17:00～19:00 土 13:00～18:00

☺ は、初めての方でも参加しやすいクラスです。