

# 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24年1月～

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	
月	スタジオ		30 フィットネス ヨガ 小林 ☺	45 スタート ウォーク 松川 ☺	25 コア 20 松川	35 55 フィットネス フラ 宮崎 ☺	5 50 ボディ ヒーリング45 湯本 ☺	10 00 ベーシック ウォーク 中村	10 00 ピラティス 水野 ☺		20 05 フット セラピー45 岡田 ☺		
	プール		40 20 スイム レッスン初級 村松	45 15 初級 アクア 山岸	30 00 リズム ウォーキング 山岸						30 00 アクア シェイプ 田中		
火	スタジオ	30 00 腰痛 体操 スタッフ	10 20 ストレッチ	30 00 らくらく エアロ 小島 ☺	15 00 ボディ ヒーリング45 森田 ☺	10 50 スタート ウォーク 村山 ☺	00 00 フィットネス ヨガ 岡村 ☺	10 00 ベーシック ウォーク 関川			00 30 らくらく エアロ 林部 ☺	40 20 ハタヨガ40 森田 ☺	
	プール		20 50 ショート レッスン中級 田中	00 30 中級 アクア 岡田	35 5 アクア リラックス 黒岩(裕)						10 40 ショート レッスン初級 小山	45 30 ウォーク &ジョグ 林部	
水	スタジオ	30 10 フット セラピー40 岡田 ☺	20 00 スタート ジョグ Rie ☺	10 55 ZUMBA ゴールド 笠井 ☺	5 50 やさしい 太極拳 宮崎 ☺	00 00 ウォーク &シェイプ 南澤	10 55 ボディ ヒーリング45 湯本 ☺				30 15 スタート ジョグ45 波田野 ☺		
	プール		30 ミット スーパー アクア 山岸	00 00 チャレンジスイム 田中	20 50 リズムウォーキング 村松						30 00 アクア ピクス 田中		
木	スタジオ	20 50 らくらく 体操 隆吉	00 20 コア 20 松川	30 20 ベーシック ウォーク NAO	30 00 らくらく ベンチ 遠山 ☺	10 00 ベーシック ジョグ 遠山	10 00 ZUMBA 岡村	10 10 ピラティス 岡村 ☺			20 10 ベーシック ウォーク 遠山		
	プール		10 40 腰痛 バイバイ 山岸	45 15 ショート レッスン 山岸	15 15 ワンポイント レッスン 小山		15 45 アクア ピクス 黒岩(あ)				15 00 スイム レッスン中上級 田中		
金	スタジオ	30 15 ボディ ヒーリング45 松川 ☺	30 20 ベーシック ジョグ 吉池	30 20 リフレッシュ ベンチ 宮澤 ☺	30 20 フィットネス ヨガ 山本(美) ☺	30 10 スタート ジョグ 林部 ☺	20 00 ZUNBA ゴールド 笠井 ☺	10 50 スタート ベンチ 南波 ☺			20 20 ボディヒーリング60 森田		
	プール		00 30 初級 アクア 北澤	45 15 アクア &スイム 浅池	20 50 ショート レッスン中級 田中						15 45 スイム レッスン 小山		
土	スタジオ	20 50 らくらく 体操 松川	10 20 ストレッチ	20 00 スタート ウォーク Rie ☺	20 10 ベーシック ベンチ 熊谷	35 25 フィットネス ヨガ 日野 ☺							
	プール		00 30 上級 アクア 荒井	40 20 スイム レッスン初級 小山	25 15 スイム レッスン上級 石嶺								



☺ は、初めての方でも参加しやすいクラスです。