

スタジオ&プールレッスンスケジュール【1月】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	
10:30		おはようストレッチ 10:30~10:50 小川(緑)		セルフケア 10:30~10:50 宮崎		バランスボール 10:30~10:50 宮崎		健美操 10:30~11:15 古賀					ローテーション 14:00~	
11:00	のんびりらくらく 11:00~11:20 はじめて泳ごう 11:20~11:50 小田	かんたんエアロ 11:00~11:50 門田 【初級】	クロール・背泳ぎ 11:00~11:50 小田 【中級】	アロマストレッチ 11:00~11:40 宮崎	アクア体操 11:10~11:50 宮崎	機能改善ピラティス 11:00~12:00 隈本	リハビリプール 11:00~11:20 はじめてクロール 11:20~11:50 小川(緑)	かんたんエアロ 11:30~12:20 米村 【初級】	水中散歩 11:00~11:40 小田	ヨガ 11:00~12:00 金子		リトモス60 10:45~11:45 隈本	《5日》 14:00~14:50 かんたんエアロ【古賀】 15:00~16:00 健美操【古賀】	
12:00	スイムクリニック &スイムレッスン 12:00~13:00 内田【有料】	バランスボール 12:00~12:40 小川(緑)	スイムクリニック &スイムレッスン 12:00~13:00 内田【有料】	ステップ体操 11:50~12:10 小川(緑)			スイムクリニック &スイムレッスン 12:00~13:00 内田【有料】	ステップ体操 12:30~12:50 小川(緑)	スイムクリニック &スイムレッスン 12:00~13:00 内田【有料】				《12日》 14:00~14:50 ステップ【上田】 15:00~16:00 やさしいヨガ【上田】	
13:00	クロール・平泳ぎ 13:05~14:05 林田 【中級】	リトモス60 13:00~14:00 山村		脂肪燃焼エアロ 13:15~14:05 門田 【初級】	クロール・バタフライ 13:05~14:05 林田 【中級】		はじめて平泳ぎ 13:20~13:50 小田 【初級】	はじめてエアロ 13:00~13:30 西川 【初心者】	クロール・背泳ぎ 13:05~14:05 林田 【中級】	太極拳 13:00~14:15 家富		かんたんエアロ 13:30~14:20 西川 【初級】	《19日》 14:00~14:50 かんたんエアロ【米村】 15:00~16:00 ピラティス【米村】	
14:00		ダンスエアロ 14:10~15:10 山村			アクアピクス 14:10~14:50 松元		ストレッチウォーキング アクアサーキット 14:10~14:50 宮崎	たのしくステップ 14:20~15:00 上田 【中級】		ZUMBA 14:30~15:20 井田		やさしいヨガ 14:30~15:30 早井	《26日》 14:00~14:50 かんたんエアロ【西川】 15:00~15:50 体幹トレーニング& ストレッチ【西川】	
15:00		おつかれストレッチ 15:20~16:00 宮崎		ポールストレッチ 15:15~15:45 松元		脂肪燃焼エアロ 14:30~15:30 門田 【中級】		ストレッチヨガ 15:15~15:45 上田		骨盤体操 15:35~16:05 井田			毎週担当・内容が 変わります	
19:00			スイムクリニック &スイムレッスン 19:30~20:30 内田【有料】	はじめてステップ 19:20~19:50 門田 【初級】		アロマストレッチ 19:10~20:00 宮崎	スイムクリニック &スイムレッスン 19:30~20:30 内田【有料】	はじめてエアロ 19:20~19:50 西川 【初心者】						
20:00		バランスボール 19:30~19:50 宮崎												初心者の方でも安心
21:00		太極舞 20:00~20:50 吉田		ZUMBA 20:00~20:50 吉田	シェイプUPアクア ストレッチウォーキング 20:15~21:00 宮崎	リトモス50 20:30~21:20 小川(明美)		ZUMBA 20:00~20:50 小川(明美)	アクアピクス 20:10~20:50 上田	リトモス60 20:00~21:00 小川(明美)				初心者~運動に慣れてきた方にオススメ
		ZUMBA 21:00~21:50 吉田		ヒップホップ 21:00~22:00 斎木	スイムクリニック &スイムレッスン 20:30~21:30 内田【有料】	かんたんヒップホップ 21:30~22:20 KINN		ヒーリングヨガ 21:00~22:00 小川(明美)		はじめてエアロ 21:10~21:50 上田 【初心者】				マシンカウンターにて受付となります 《レッスン開始20分前から受付します》 ★先着順となりますので、お願いします

第5週目(29日以降)は上記のレッスンはありません。

※プールレッスンについて、泳ぎのレッスンは、初心者・初級・中級に分かれています。初めて泳ぐ方は初心者クラスから始めて下さい
※祝日のプールレッスンはお休みとなります