スタジオ＆プール　レッスンスケジュール

2020年10月～

月			火			水			木			金			土			日	
スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的
	9:00～14:30 託児所 1人/60分 330円			9:00～14:30 託児所 1人/60分 330円			9:00～14:30 託児所 1人/60分 330円			9:00～14:30 託児所 1人/60分 330円			9:00～14:30 託児所 1人/60分 330円		10:30～11:00 ウォーク＆浮き棒		9:00～14:00 託児所 1人/60分 330円		
10:00～11:00 マットサイエンス ☆ 篠原		10:30～11:00 アクアビクス	10:00～11:00 脂肪燃焼ステップ ★★ 上野		10:30～11:00 ミックスシェイプ	10:00～11:00 YOGA ☆ 竹内		10:30～11:00 リズムシェイプ	10:00～11:00 リンパストレッチ ☆ 伊集院		10:30～11:00 アクアビクス	10:00～11:00 脂肪燃焼エアロ ★☆ 小原		10:30～11:00 ウォーク＆浮き棒	10:00～11:00 ピラティス ☆ 東中川		11:05～11:35 フリースイム / バタフライ 11:35～12:05 クロール 中級 / クロール 初級		
11:10～12:10 ラテンエアロ ★★ 松本		11:05～12:05 クロール 初級 11:05～11:35 クロール 中級 11:35～12:05 背泳ぎ 中級	11:10～12:10 笑顔でヲ ★ 篠原		11:05～11:35 クロール 初級 11:05～12:05 個人メドレー 11:35～12:05 フリースイム	11:10～12:10 エアロ&ボディメンテナンス ★ 大久保		11:05～11:35 レッスンスタート 11:05～11:35 クロール 中級 11:35～12:05 週替わり4種目 11:35～12:05 フリースイム 中級	11:10～12:10 かんたんエアロ&筋トレ ★ 川原		11:05～11:35 クロール 初級 / 平泳ぎ 中級 11:35～12:05 平泳ぎ 初級 / バタフライ	11:10～12:10 健康体操 ☆ 菊永		11:05～12:05 クロール 初級 / マスターズ 12:10～12:30 アクアビクス	11:10～12:10 ZUMBA ★★ 奥野		11:05～11:35 フリースイム / バタフライ 11:35～12:05 クロール 初級 / クロール 中級	10:30～11:30 サンデーレッスン ☆～★★ 週替わり	
12:15～13:00 ボディメンテストレッチ☆ 松本			12:20～12:50 やさしいヨガ☆ 篠原			12:20～12:50 ボディメンテエクササイズ☆ 溜			12:20～12:50 ストレッチ体操☆ 川原		12：10～12：30 飛込＆ターン	12:20～12:50 はじめてエアロ☆ 大久保			12:20～13:20 筋トレ&セルフマッサー ★ 福元				貸しスタジオ 1時間 会員：550円（税込） 一般：1100円（税込） 10：00～17：00（多目的） 12：00～17：00（スタジオ）
13:10～14：10 脂肪燃焼エアロ ★☆ 歌津			13:00～14:00 太極拳 ★ 春田			13：00～14：00 楽しいエアロ ★ 溜			13：00～14：00 コアトレーニング ☆ 大久保			13:00～14:00 脂肪燃焼ステップ ★★ 松本							※踊りの練習・卓球・会議・カルチャー教室など♪詳しくは窓口までお問い合わせください。
		14：00～14：40 アクア&ストレッチ			14：00～14：30 クロール 14：30～15：00 背泳ぎ			14：00～14：30 みんなでバレー 14：30～15：00 フリースイム			14:00～14:30 ウォーク＆浮き棒 14:30～15:00 週替わり４種目			14:00～14:30 クロール 14:30～15:00 背泳ぎ/平泳ぎ					
19:00～20:00 ピラティス ☆ 東中川			19:00～20:00 ステップ&筋コン ★☆ 大久保			19:00～20:00 チャレンジローハイロー ★★ 坂口	15:00～21:00 貸しスタジオ		19:00～20:00 チャレンジハイロー ★★☆ 上野	15:00～17:00 貸しスタジオ		19:00～20:00 リラックスヨガ ☆ 篠原	15:00～17:00 貸しスタジオ		19:00～20:00 ベーシックステップ ★☆ 菊永	18:00～21:00 貸しスタジオ			
20:10～21：10 ベーシックエアロ ★ 篠原		20:20～20:50 フリースイム（初心者～上級者）	20:10～21:10 エアロ&コンディショニング ★ 川原		20:20～20:50 マスターズ	20:10～21:10 ボディメイクピラティス ☆ 奥野			20:10～21:10 コアトレーニング ☆ 大久保		20:20～20:50 フリースイム（初心者～上級者）	20:10～20:55 ダンスMIX&筋トレ ★☆ 福元			20:10～21:10 社交ダンス 初級（45） 平崎				
												21:00～21:40 社交ダンス 中級（40） 平崎			20:10～21:10 YOGA ☆ 竹内				