2024年 2月4日より スタジオ・プールレッスンスケジュール

	日曜日	<del></del>	7 7 25 4	月曜日		<u>月4日み</u>	火曜日	<u>タンオ・</u>		水曜日		ール 木曜E	3	金曜日	<del></del>	7 7 2 4	土曜日	<del>-</del> γ π	祝	
スタジオA 10:30	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	ブール 10:30~11:00 ©	スタジオA 10:30 ★	スタジオB	ブール	スタジオA	スタジオB 10:30	プール		スタジオA 10:20★	スタジオB	ブール	スタジオA	スタジオB	ブール		
ラテン					水中運動 水野	ハワイアン フラ		11:00~11:30 ◎		気づきの ピラティス	11:00 ~ 12:00 <b>(</b>	わ	コンディショニング コア 湯本11:05		11:00~11:45 ©	11:00			祝日の	祝日のスタジオ
マスター			11:00 ★ ラテンEX		チャレンジスイム	YFSスタッフ 11:15		11:00~11:30 © プウォーク&ジョグ 武江 11:30~12:00	エアロ		ことととは毎日	ك	定員25名		アクアビクス	はじめて エアロ			のプ	るシ
1回550円 鈴木11:40			コンサルサ® 鈴木 11:45		水野 12:00~12:30 (申	11:35 * 3 ZVMBA		●呼吸してクロール 武江 12:00~12:30	鈴木 11:45	定員6名	水野	ル	11:15 FreeStyle		福田				ルル	レレ
			12:00	12:00 美温活	スタート&ターン 水野			フィンスイム 武江	12:00★★★★ エアロ&	11:50 ★ 筋トレストレッチ	12:30~13:15		Dance 12:20	Q	12:30~13:30	ダンス エアロ	12:00 <b>★</b> コンディショニング	12:40	レッ	ッスン
			★★★★★ がんばる エアロ	天畑心 リンパ ストレッチ®		12:40 ***		SUP ポイント ヨガ レッスン	シェイプ 倉島 12:30	三井 12:20定員10名	基本スイム武江	営	有料550円 倉島 定員25名		シルバー健康スイム 定員6名 有料550F	倉島 12:30	コア 湯本12:30	メニュー 練習	ス 2:	•
14:00 ★★				ストレッテ® 鈴木 13:00 3ヶ月限定		ヒップホップ		市川千 有料220円 有料330円	13:00 +	12:45 Dance		業	10:45	12:30	60歳以上 彩夏	12:45★★ ボディ	定員10名	13:25 式江	スンは特別	担当インストラクタ
週替わり 奇数週 ボディパンプ			13:00 ★★ ボディ パンプ 45	定員6名		倉島 13:25 13:45★	13:40	13:30〜14:15 お好みスイム	市川 13:30 定員22名	revolution 倉島 13:45			12:45★ BAILA BAILA バイラバイラ	スタート Dance 倉島 13:30		パンプ45 福田 13:30	12:45 ★ アロマ ストレッチ		同しツ	ストラ
45 定員25名 偶数週		14:30~15:30 (£)	彩夏 13:45 定員25名			yoga ヨガ 市川14:15	GYRO KINESIS®	武江	13:45★★ コンピネーションステップ ステップ	定員6名			藤井 13:30	名 13.30 3ヶ月限定 定員8名		定員25名 13:55 ****	湯本 13:15 定員10名		え	3
ボディコンバット 45		やさしい メニューマスターズ	14:00★ マット サイエンス		14:15~15:00	定員25名	市川 14:40		定員22名 市川 14:30	Ŋ	14:30~15:15		13:45★ ハウス	<b>止貝</b> 0石	14:00 ~ 15:00 E	スーパー Low			とさ	館館
彩夏 14:45			山本 14:45 定員 <b>25名</b>		ドリル マスター <sub>彩夏</sub>	14:30 ★★ ソフト エアロ	定員5名		14:45 ★ GYRO KINESIS®	, and the second	週替わり 奇数週 初めて背泳ぎ 偶数週 初めてクロール		ワークアウトX 藤井 14:30		マスターズ	倉島 14:25 14:40★			とさせて頂きます	2    掲   示
			15:00 パレエ			藤井 15:15	15:20 →		定員20名 市川 15:30		彩夏		14:45★★ ボディ コンバット45	14:45★ ソフトヨガ 藤井 15:15	内川	ラテンEX コンサルサ® 鈴木 15:25			頂き	- 板に - で
			エクササイズ 1回550円			BAILA BAILA バイラバイラ	アロマストレッチ 15:50						福田 15:30	定員12名					ま   す。	ご確
			宮本有香里 16:10			藤井 16:15	彩夏 定員10名													は館内掲示板にてご確認下さい。
																				ρĵ
通常営業終了 18:00								」 のレッスンは、 の美田は伝達						~ <del>+</del> 1)					通常営業終了	了 18:00
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	<i></i>					受講証	の着用は任意配布時間に定	員以上の参	カ加希望がる	あった場合は、	、抽選	壁にて選考さ	させていた	だきます。					
							ご参加	オへの入場は、の方は、必ず	館内掲示の	)ご確認をな	お願い致します	こ人場 す。	あく <i>に</i> さい。						レッスン開始	始30分前
							皆様の	ご理解ご協力の	の柱よろし ■	くお願い致	以しまり。								にフロントに	
																			お配りしてお 詳細につきまし	
*.	初心者向け 初級者向け																		お問い合わせ	
** *** ****	初級有回り 初・中級者向け 中・上級者向け 上級者向け					19:00 ★			19:00 ★							19:45 ★★ 週替わり			有料ク	
	工版自同门		19:30 ★★			ハウス ワークアウトX			はじめて エアロ 鈴木 19:45				19:10 ★ Jazz Funk HIP-HOP			偶数週 ボディパンプ 45			サッフ 先着10名1	
V	プールレッス 初心者大歓迎		ボディ パンプ45			藤井 19:45			19.40				DAP 20:00			定員25名 奇数週			ダイエッ 2か月至	/卜教室
<b>O</b>	顔に水をつけな スイム初級フ		夏目 20:15 定員25名		NEW		20:45〜 月の1回目		20:00 ★ BAILA BAILA バイラバイラ				20:20★★ ボディ			ボディコンバット 45 彩夏 20:30				
	スイム中級フ スイム上級フ り:館内掲示をご	プログラム 確認ください	20:30 ★★ ボディ		20:30~21:15 (#)	鈴木 20:30	は、ラテン マスターと	NEW 20:20 - 21:15	熊谷 20:30				パンプ45 彩夏 21:05				有人営業終了 2	1:30_		
	w 新レッスン		コンバット45 夏目 21:15		フィンスイム 内川	20:45 ★ 美温活リンパ ストレッチ®ショート 鈴木 21:15	なります。 有料330円	20:30~21:15					定員25名						ツネットワー	7
						有料330円		彩夏	=# 01·1E			]				A C	<u> WI</u> <b>2</b> 4	SA	M長野	三輪
			<u> </u>	有人営業終了 2	22:00	<u> </u>	有人営業終了 2	22:00		有人営業終了 2	2:00		1	有人営業終了 2	22:00					