

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		日曜日	
	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	プール
10:00	10:10～10:30 体幹ストレッチ (坂井 亮治)	10:30～10:50 おはよう ウォーキング (田中 知沙都)		10:10～10:50 初めて平泳ぎ (小野 里紗)	10:10～10:25 つぼ押しストレッチ (小野 里紗)	10:30～10:50 リラックス ウォーキング (田中 美津)		10:10～10:50 初めて息継ぎ (田中 知沙都)	10:10～10:25 おはようストレッチ (坂井 亮治)	10:30～10:50 燃える ウォーキング (田中 美津)		プライベート レッスン
11:00	11:10～12:00 初めてエアロ& ストレッチ (菊池 かな子)	11:10～11:50 初めて息継ぎ (坂井 亮治)	11:10～12:00 元気でエアロ (五十嵐 由紀子)	11:10～12:00 クロール・ 背泳ぎマスター (小野 里紗)	11:10～12:00 かんたんエアロ (坂本 訓子)	11:10～12:00 初級クロール ・背泳ぎ (田中 美津)	11:10～12:00 初めてエアロ& ストレッチ (後藤 亜紀子)	11:10～11:50 初めてバタフライ (佐藤 訓弘)	11:10～12:00 リフレッシュヨガ (YUCA)	11:10～12:00 中級平泳ぎ (坂井 亮治)	11:00～11:50 ヨガベーシック (鈴木 佳子)	時間帯は ご相談ください 11:00～16:00 <第4日曜日> 12:30～16:00
12:00	12:10～13:00 すっきりエアロ (林 千弘)	12:10～13:00 クロール・ 背泳ぎマスター (坂井 亮治) 上級平泳ぎ (田中 知沙都)	12:10～13:00 健美操 (玉山 尚子)	12:10～13:00 初級クロール ・背泳ぎ (佐藤 訓弘) 中級平泳ぎ (小野 里紗)	12:10～13:00 ダンスエアロ (坂本 訓子)	12:10～13:00 スイムマスター (田中 美津) 12:10～12:50 初めてバタフライ (小野 里紗)	12:10～13:00 すっきりエアロ (後藤 亜紀子)	12:10～12:40 水中健美操 (玉山 尚子) 12:45～13:15 初めてふ～る (佐藤 訓弘)	12:10～13:00 ZUMBA (石山 知子)	12:10～13:00 上級バタフライ (坂井 亮治) 12:10～12:50 初めてスイム (田中 美津)		<レッスン担当者> 第1・3日曜 坂井 亮治 田中 知沙都 小野 里紗 第2・4日曜 佐藤 訓弘 田中 美津
13:00	13:10～14:00 コアエクササイズ &ピラティス (篠崎 幸子)	13:10～13:50 初めて平泳ぎ (佐藤 訓弘)	13:10～14:00 エアロ& コア・トレーニング (玉山 尚子)	13:10～13:50 初めてバタフライ (田中 知沙都)	13:10～14:00 初めてエアロ& ストレッチ (菊池 かな子)	13:10～14:00 クロール・ 背泳ぎマスター (田中 知沙都)	13:10～14:00 ヨガベーシック (鈴木 佳子)	13:20～13:50 オノサイズ (小野 里紗)	13:10～14:00 健康体操 (坂本 訓子)	13:10～14:00 中級バタフライ (佐藤 訓弘)	13:00～13:50 ZUMBA (石山 知子)	※祝日・5週目は 受付時に ご確認ください ※毎月1日に 翌月分の 受付を開始 致します (予約制)
14:00		14:05～14:25 アクアグローブ ウォーキング (田中 知沙都)				14:05～14:25 初級 キックワンポイント (小野 里紗)				14:05～14:25 中級 キックワンポイント (佐藤 訓弘)		
19:00	19:00～19:50 ダンスエアロ (石山 知子)		19:00～19:50 ストレッチ & フラダンス (竹内 タケ子)	19:00～19:50 初級クロール ・背泳ぎ (小野 里紗)	19:00～19:50 ポルドブラ (熊谷 翔太)		19:00～19:50 ステップエアロ (瀧澤 幸智子)	19:00～19:40 初めて息継ぎ (佐藤 訓弘)	19:00～19:50 健美操 (玉山 尚子)			<b>お知らせとお願い</b> ☆担当者・内容の変更、レッスンの 中止となる場合もございます。 ご了承ください。 (特にイベント開催時には事前に お知らせ致しますので、掲示板を ご覧ください) ☆レベルにあったクラスをお選びく ださい。(お気軽にご相談ください) ☆途中入場はご遠慮ください。 ☆ご気分が悪くなった場合はお近 くのスタッフにお知らせください。 ～プールをご利用される方へ～ ☆必ずシャワーを浴び、お化粧、 整髪料を落としてからご利用くださ います。 ☆アクセサリー、時計など貴金属 は外してからご利用ください。
20:00	20:00～20:50 ZUMBA (石山 知子)	20:00～20:50 クロール・ 背泳ぎマスター (坂井 亮治)	20:00～20:50 リンパストレッチ & マッサージ (AYA)	20:00～20:50 中級バタフライ (田中 美津)	20:00～20:50 クマロビクス (熊谷 翔太)	20:00～20:40 初めて平泳ぎ (佐藤 訓弘)	20:00～21:00 ヒップホップ (SHU)	20:00～20:30 enjoyアクア (小野 里紗)	20:00～20:50 エアロ& コア・トレーニング (玉山 尚子)	20:00～20:50 初級クロール ・背泳ぎ (田中 知沙都)		
21:00	21:00～21:20 サーキットS (佐藤 訓弘)	21:00～21:50 上級バタフライ (坂井 亮治)		21:00～21:30 ウォーキング & 水中バレー (田中 美津)	21:00～21:20 コア☆トレ NEO (坂井 亮治)	21:00～21:50 クロール・ 背泳ぎマスター (佐藤 訓弘)		21:00～21:50 中級平泳ぎ (小野 里紗)	21:00～21:20 全身のび～る (小野 里紗)	21:00～21:40 初めてバタフライ (田中 知沙都)		

<マークの意味>



…初めての方にやさしいレッスンです。お気軽にご参加ください。



…シューズ(靴)は必要ありませんのでお気軽にご参加ください。



…初めての方でも安心のスタジオレッスンです。シューズ(靴)も必要ありませんのでお気軽にご参加ください。