短期教室中　レッスンプログラム

令和2年8月4日～8月23日

4・11・18　火曜日

スタジオ
- 免疫力アップ アロマ付き
- ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20
- 短期体操教室 2:15～3:15
- ヨガ いのまた 20:00～20:50

プール
- ビーチバレー30 10:30～11:00
- 短期水慣れ教室 11:00～11:45
- 短期水泳教室 1:00～2:00
- クロール教室 14:00～14:30
- 背泳ぎ教室 14:30～15:00
- 子供スイミング 火A 15:30～16:20
- 子供スイミング 火B 16:30～17:20
- 子供スイミング 火C 17:30～18:20
- 選手コース 石川 恩田
- めだか マスターズ メニューコース 20:00～20:50
- アップル マスターズ 恩田 20:00～20:50
- スタート上級 20:50～21:00

5・12・19　水曜日

スタジオ
- ファットバーナー 塩原 10:30～11:20
- ピラティス 塩原 11:30～12:20
- 短期体操教室 2:15～3:15
- 子供体操 体水c 17:30～18:20
- らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30
- ZUMBA 和田 20:40～21:30

プール
- 初めてクロール 大嶋 10:30～11:00
- 背泳ぎ教室 大嶋 11:00～11:30
- フィンスイム 大嶋 11:30～12:00
- 短期水慣れ教室 11:00～11:45
- 短期水泳教室 1:00～2:00
- 競泳クロール 14:00～14:30
- お好みスイミング 14:30～15:00
- 子供スイミング 水A 15:30～16:20
- 子供スイミング 水B 16:30～17:20
- 子供スイミング 水C 17:30～18:20
- 選手コース 石川 塩谷

6・20　木曜日

スタジオ
- BANBANエアロ 中川 10:30～11:20
- リラックスヨガ 常木 11:30～12:20
- 短期体操教室 2:15～3:15
- 子供体操 体木b 16:30～17:20
- 子供体操 体木c 17:30～18:20
- ZUMBA 飯塚 20:20～21:10

プール
- 競泳クロール 石川　10:30～11:00
- お好みスイミング 石川 11:00～11:30
- 短期水慣れ教室 11:00～11:45
- 短期水泳教室 1:00～2:00
- 子供スイミング 木A 15:30～16:20
- 子供スイミング 木B 16:30～17:20
- 子供スイミング 木C 17:30～18:20
- 選手コース 石川 恩田
- スタート上級 恩田 20:00～
- めだか マスターズ 恩田 20:15～21:05
- アップル マスターズ メニューコース 20:20～21:20

7・21　金曜日

スタジオ
- ZUMBA TOMO 10:30～11:20
- ペルビックストレッチ 塩原 11:30～12:20
- 短期体操教室 2:15～3:15
- 子供体操 体金b 16:30～17:20
- キッズビクス キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 18:00～19:00
- キッズビクス キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 19:00～20:00
- はじめてエアロ30+ ストレッチ20 ユミコ 20:10～21:00

プール
- アクアビクス 定 10:30～11:10
- お好みスイミング 石川 11:20～12:00
- 短期水慣れ教室 11:00～11:45
- 短期水泳教室 1:00～2:00
- 初めてクロール 14:00～14:30
- 初めて背泳ぎ 14:30～15:00
- 子供スイミング 金A 15:30～16:20
- 子供スイミング 金B 16:30～17:20
- 子供スイミング 金C・育成コース 17:30～18:20
- 選手コース 石川 恩田
- マスターズ 恩田 20:00～20:50

8・22　土曜日

z
- ヨガ 岩崎 11:30～12:20
- 子供体操 体土d 14:00～14:50
- 子供体操 体土a 15:00～15:50
- キッズビクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 16:30～17:30
- キッズビクス キッズ土 (JAZZ HIP HOP) 西巻 17:30～18:30
- キッズビクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30
- ZUMBA 對比地 19:40～20:30

プール
- クロール＆背泳ぎ 大嶋 10:30～
- パドル＆フィン 大嶋 11:00～
- ベビースイミング 大塚 10:45～11:30
- ショートビクス 石川　13:00～13:30
- 子供スイミング 土D 14:00～14:50
- 子供スイミング 土A 15:00～15:50
- 子供スイミング 土B 16:00～16:50
- 子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50
- 選手コース 石川 恩田

9・23　日曜日

スタジオ
- ZUMBA 平沼 10:30～11:20
- ヨガ 岩崎 12:30～13:20

プール
- プライベートレッスン（予約制） 10:30～11:00
- カレンダーやキャンペーンなど確認できます
- レッスンの変更など掲載中！
- 子供日曜補講授業 14:00～15:00 予約制 詳細は館内掲示板 またはブログ参照
- プライベートレッスン（予約制） 15:00～15:30
- 選手コース

日曜日
プライベートスイムレッスン
好評予約受付中!
30分　￥1,100

★OR（オリエンテーション） 30分
ジムの使い方を教えます。
予約制　※会員様限定　時間応相談

＜お知らせ＞

8月13日（木）～17日（月）
休館日

毎週月曜日　定休日

（ ※フリーフィン＆パドルタイム・・・　火～金　20:00～21:00　土　20:00～20:30　日　終日 ）

都合により担当者の変更、レッスン内容の変更、又は休講の場合もございます。ご了承ください。