3月24日(火)～31日(火)コロナ対策特別ログラム！

24/31日火曜日

スタジオ
ラジオ体操
みんなの踏み台体操 10:30～11:00 小野
全身すっきり 11:05～11:25 吉田
初中級エアロ 12:00～ 定 翔子
ヨガ 14:10～ 齋藤 洋子
こちらのレッスンは3月31日（火）からスタート
ピラティス 19:50～ 原みちか
週で変動するのでご確認ください

プール
1週目 腕・上半身
2週目 お腹・背中
3週目 お尻・足
4週目 身体全体
5週目 ストレッチ
アクアビクス 11:30～12:00 小野
はじめて初級者40分 12:10～12:50 吉田
がんばれスイム40（初級） 13:00～13:40 吉田
スタート＆ターン 14:00～14:30 吉田OR田村
25m以上バタフライ40分 15:20～16:00 小野
プライベートレッスン（有料）飯塚 16:10～16:40
ウォーキング800 19:00～19:15飯塚
おまかせ初級者 19:20～19:50 飯塚
脂肪バイバイ 20:00～20:30 田村
平泳ぎバタフライ教室 20:40～21:10 田村
1キロフィンスイム 21:20～21:50 田村

25日水曜日

スタジオ
ラジオ体操
ルーシーダットン 10:30～ 高畑智子
ピラティス 13:00～ 村田 真規
上手くなりたければやっぱりプライベートレッスン
ハタヨガ 茂木 紗耶子 19:20～

プール
泳げない方集合 ゆっくり教えます
アクアビクス 11:00～11:30 小野島
楽しくフィンスイム 11:40～12:10 小野島
平泳ぎ・バタフライ（初級） 12:20～12:50 小野島
クロール・背泳ぎ（初級） 13:00～ 田村
プライベートレッスン（有料）田村 14:00～14:30
特別水泳教室 14:40～15:10 田村
クロール
ハタヨガからリラックスヨガに変更
水曜の夜はレッスンなしフリースイム泳ぎこむには最適です

26日木曜日

スタジオ
ラジオ体操
ヨガヌはピラティス 11:05～ えみ
リラックスヨガ 14:50～ 大屋 理恵
バタフライ
バタフライ
バランスコーデ 19:30～ 對比地 葉子
25M泳げれば問題なししっかり泳いで泳力UP

プール
4泳法初級者 10:30～11:00 吉田
抜け抜け教室 11:10～11:30吉田
ウォーターダンベル 11:40～12:10 田村
おまかせ水泳 12:20～12:50 田村
がんばれスイム50 目標トータル1000m（中／上級） 13:00～13:50 小野
泳げるようになったら必要なのは泳ぎこみ
抜け抜け教室 14:20～14:40飯塚
おまかせ水泳 14:50～15:20 飯塚
特別水泳教室 15:30～16:00 飯塚
プライベートレッスン（有料）飯塚 16:10～16:40
夜の特別水泳教室 19:20～19:50 小野
アクアビクス 20:00～20:30 小野
おまかせ水泳 20:40～21:10 小野
夜のマスターズ 21:15～21:50 小野

27日金曜日

スタジオ
ラジオ体操
ポルトプラ 10:30～ 對比地 葉子
ヨガ 13:30～ 山根美穂
ZUMBA 19:50～ 小林 美代

プール
脂肪バイバイ 11:00～11:30 小野島
個人メドレー 12:15～12:55 飯塚
プールレクリエーション 13:10～13:30 小野島
おまかせ4種目 13:40～14:20 小野島
4泳法初級者 14:30～15:10 飯塚
初級バタフライ 15:20～16:00 小野
プライベートレッスン（有料）飯塚 16:10～16:40
クロール背泳ぎ 19:20～19:50 田村
ウォーターダンベル 20:00～20:30 田村
おまかせ水泳 20:40～21:10 田村
バドル＆フィン 21:20～21:50 田村

28日土曜日

スタジオ
ラジオ体操
プールで曲に合わせて楽しくレッスン
ヨガ 12:10～ 野口 礼子
1週ダンベル 2週ヌードル 3週脂肪バイバイ
体幹ピラティス 19:00～ 稲土 範俊子

プール
らくらくウォーク 10:45～11:15 田村
フィンスイム 11:30～12:00 田村
足ひれ（フィン）フリータイム（初級者コース） 12:30～13:30
会員様のご紹介是非お願いします
週変わりレッスン 15:10～15:40 田村
おまかせ水泳 15:50～16:20 田村
プライベートレッスン（有料）田村 16:30～17:00
土曜の夜はレッスンなしフリースイム泳ぎこむには最適ですよ
土曜の夜は 21:30 チェックアウト

29日日曜日

スタジオ
ラジオ体操
ハタヨガ 11:30～ 早瀬 しのぶ
1KMを目指して楽しくジョグ&ウォークぜひご参加ください

プール
おまかせ水泳 11:10～11:40 飯塚
足ヒレ（フィン）フリータイム（初級者コース） 12:00～14:00
ジョグ＆ウォーク 14:45～15:15 飯塚
おまかせ水泳 15:20～15:50 飯塚
日曜・祝日は19：00チェックアウトご協力下さい

充分な間隔をあけるため この期間のスタジオレッスンについては 先着10名までとさせていただきます。 ご了承ください。

スタジオレッスン一部再開いたしましたが 今後も状況に応じて判断し、週末には 来週のプログラムをアップしていきます

3月23日(月)～31日(火)

この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します

3月の入会キャンペーン
入会金＋月会費
８０％ＯＦＦ