

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:10	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操
10:30	全身すっきり 10:30～11:00 吉田	ルーシーダットン	ピラティス30 10:30～11:00 えみ	ZUMBA 10:30～11:30 対比地 葉子	脂肪ハイハイ 11:00～11:30 小野島	フィンスイム 11:00～11:30 田村	ストレッチ30 10:30～11:00 飯塚
11:00		高畑智子	痛みよせない身体ヨガ 11:05～11:55 えみ	ウォーターダンス 11:40～12:10 田村	野口レッスン 時間少し変わりました ご注意ください		
11:30	アクア&ウォーク 11:30～12:00 吉田	30分エクササイズ 11:40～12:10 高畑智子	太極拳(初級) 12:00～12:20 福田 智之	かんたんエアロ 12:20～12:50 小野島	ヨガ45 12:10～12:55 野口 礼子	ヨガ60 11:30～12:30 えみ	足ヒレ (フィン) フリータイム
12:00	週変わりレッスン 12:00～12:50	ポイント泳法 12:10～12:50 吉田	太極拳 12:20～12:50 福田 智之	おまかせ水泳 12:20～12:50 飯塚	フリータイム (初級者コース) 12:30～13:30	足ヒレ (フィン) フリータイム	足ヒレ (フィン) フリータイム
13:00	野口・村田	がんばれスイム40 (初級) 13:00～13:40 吉田	コンディショニング 13:00～13:30 村田 真規	健康気功法 13:00～13:30 福田 智之	かんたんエアロ 13:10～13:30 小野島	エアロピクス (初級者コース) 12:00～14:00	エアロピクス (初級者コース) 12:00～14:00
13:30	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規		4月は小野島	泳げるようになったら 必要なのは泳ぎこみ	ヨガ60 13:30～14:30 山根美穂	高橋由美子	高橋由美子
14:00	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子	ピラティス&コア 13:35～14:05 村田 真規	特別水泳教室 14:40～15:10 田村	リラクソスヨガ 14:50～15:20 飯塚	おまかせ4種目 13:40～14:20 小野島	会員様のご紹介 是非お願い します	会員様のご紹介 是非お願い します
14:30		フラダンス60 14:45～15:45 小林 富美子	プライベートレッスン 14:00～14:30 小野島	大屋 理恵	4泳法初心者40 14:30～15:10 飯塚	野口 礼子	野口 礼子
15:00			特別水泳教室 15:30～16:00 飯塚	特別水泳教室 15:30～16:00 飯塚	スタート&ターン 15:20～15:50 飯塚	全身すっきり 14:25～14:55 田村	全身すっきり 14:25～14:55 田村
15:30			プライベートレッスン (有料)飯塚 16:10～16:40	プライベートレッスン (有料)飯塚 16:10～16:40	NEWレッスン	週変わりレッスン 15:10～15:40 田村	週変わりレッスン 15:10～15:40 田村
16:00						1週ダンベル 2週ヌードル 3週脂肪ハイバイ	1週ダンベル 2週ヌードル 3週脂肪ハイバイ
16:30						おまかせ水泳 15:50～16:20 田村	おまかせ水泳 15:50～16:20 田村
17:00						プライベートレッスン (有料)田村 16:30～17:00	プライベートレッスン (有料)田村 16:30～17:00

4月入会応援キャンペーン実施中
入会金無料 + 初月会費半額キャンペーン！

4月のレッスンプログラムです

岩盤浴でレッスン！
月曜 20:00～20:50
ピラティス 福士先生
水曜 20:00～20:50
体幹リンパ 福士先生

木曜 13:30～14:20
ホットヨガ 大屋先生
金曜 14:00～14:50
ピラティス 福士先生
日曜 13:00～13:50
ホットヨガ えみ先生

レッスン料800円です
4月の入会キャンペーン
入会金0円
初月月会費半額

19:00							
19:30	ピラティス 19:15～20:00 原みちか	ヨガ60 19:15～20:15 山根美穂	歩け教室 19:00～19:20 飯塚	バランスコーデ 19:30～20:00 対比地葉子	おまかせ水泳 19:00～19:30 小野島	時間変わりました お間違いない様に！！	ピラティス40 18:30～19:10 福士鈴依子
20:00			おまかせ水泳 19:30～20:00 飯塚		アクアピクス 19:40～20:10 小野島	ZUMBA50 19:30～20:20 渡加敷 祐太	ウォーターダンス 19:40～20:10 田村
20:30							バドル&スイム 20:20～21:00 田村
21:00	エアロ 20:10～20:55 原みちか	時間と担当 変わりました ぜひ参加下さい	エアロの動きに 90年代のヒップ ホップを組み合わせた ダンスプログラム	ree jam 20:10～21:00 対比地葉子	期間限定のレッスン		ポクシングエアロ 19:15～20:00 福士鈴依子
21:30							土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適ですよ
22:00							土曜の夜は 21:00 チェックアウト