

	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	10:10						
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	4泳法初級者 10:30～11:00 吉田	ZUMBA	脂肪ハイハイ 11:00～11:30 小野島	10:30						
11:00		高畑智子	痛みよせない身体ヨガ	歩け歩け教室 11:10～11:30吉田	対比地 葉子	野口レッスン 時間少し変わりました ご注意ください	11:00						
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	チャレンジフィンスイム 11:40～12:10 小野島	ウォーターダンベル 11:40～12:10 田村	ポルトブラ 11:40～12:10 対比地 葉子	ヨガ45	11:30						
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	平泳ぎ・バタフライ(初級) 12:20～12:50 小野島	おまかせ水泳 12:20～12:50 田村	かんたんエアロ 12:20～12:50 小野島	ヨガ60 (フィン) フリータイム (初心者コース) 12:00～14:00	12:00						
12:30	野口・村田	コンディショニング 13:00～13:30 村田 真規	クロール・背泳ぎ (初級) 13:00～ 田村	太極拳(初級) 12:00～12:20 太極拳 12:20～12:50 福田 智之	泳げるようになったら 必要なのは泳ぎこみ	足ヒレ (フィン) フリータイム	12:30						
13:00	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	ピラティス&コア 13:35～14:05 村田 真規	プライベートレッスン (有料)小野島 14:00～14:30	健康気功法 13:00～13:30 福田 智之	マスターズ 目標トータル1000m (25m泳げればOK) 13:00～13:50 吉田	エアロピクス (初心者コース) 12:00～14:00	13:00						
13:30	おまかせ水泳40 14:00～14:40 田村	フラダンス60	特別水泳教室 14:40～15:10 田村	リラックスヨガ 14:50～15:50	おまかせ水泳 14:50～15:20 飯塚	高橋由美子	13:30						
14:00	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子	小林 富美子	プライベートレッスン (有料)田村 15:20～15:50	大屋 理恵	特別水泳教室 15:30～16:00 飯塚	会員様のご紹介 是非お願い します	14:00						
14:30	NEW レッスン	バタフライ	バタフライ	バタフライ	プライベートレッスン (有料)飯塚 16:10～16:40	野口 礼子	14:30						
15:00						1週ダンベル 2週ヌードル 3週脂肪ハイバイ	15:00						
15:30						4泳法初心者40 14:30～15:10 飯塚	15:30						
16:00						スタート&ターン 15:20～15:50 飯塚	16:00						
16:30						全身すっきり 14:25～14:55 田村	16:30						
17:00						週変わりレッスン 15:10～15:40 田村	17:00						
17:30	<p>9月入会応援キャンペーン実施中</p> <p>入会金無料+月会費1ヶ月分無料+水素水ボトル&20回分プレゼント!</p>						おまかせ水泳 15:50～16:20 田村	17:30					
18:00							おまかせ初級者 19:00～19:30 飯塚	ヨガ60	バランスコーデ	おまかせ水泳 19:00～19:30 小野島	時間変わりました お間違いの ない様に!!	おまかせ水泳 19:00～19:30 田村	18:00
18:30							ピラティス 19:15～20:00 原みちか	山根美穂	対比地葉子	アクアピクス 19:40～20:10 小野島	ZUMBA50 19:30～20:20 渡加敷 祐太	ウォーターダンベル 19:40～20:10 田村	18:30
19:00							エアロ 20:10～20:55 原みちか	ree jam 20:10～21:00 対比地葉子	ree jam 20:10～21:00 対比地葉子	期間限定のレッスン	ハドル&スイム 20:20～21:00 田村	ピラティス40 18:30～19:10 福士鈴依子	19:00
19:30						ポクシングエアロ 19:15～20:00 福士鈴依子	19:30						
20:00						火曜～金曜は 22:00 チェックアウト	20:00						
20:30						土曜の夜は 21:00 チェックアウト	20:30						
21:00							21:00						
21:30							21:30						
22:00							22:00						

9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