

	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 10:30~11:30 対比地 葉子	脂肪バイバイ 11:00~11:30 小野島	10:30
11:00	奇数週 歩け教室 偶数週 アクアピクス	10:30~11:30 高畑智子	アクアピクス 11:00~11:30 小野島	痛みよせない身体ヨガ 11:10~11:30 吉田	ヨガ45 11:00~11:45 野口 礼子	フィンスイム 11:00~11:30 田村	11:00
11:30	週替わりレッスン 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	対比地 葉子	野口 礼子	11:30
12:00	週替わりレッスン 12:00~12:50	ポイント泳法 12:10~12:50 吉田	コンディショニング & リラックスストレッチ 13:00~14:00 村田真規	太極拳(初級) 12:00~12:20 太極拳 12:20~12:50 福田 智之	ボルトブラ 11:40~12:10 対比地 葉子	ヨガ60 13:30~14:30 山根美穂	12:00
12:30	野口・村田	かんぼれスイム40(初級) 13:00~13:40 吉田	クロール・背泳ぎ(初級) 13:00~ 田村	健康気功法 13:00~13:30 福田 智之	かんたんエアロ 12:20~12:50 小野島	ヨガ60 13:30~14:30 山根美穂	12:30
13:00	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	おまかせ水泳40 14:00~14:40 田村	プライベートレッスン(有料)小野島 14:00~14:30	自主練マスターズ 目標1000m (25m泳げればOK) 13:00~13:50 メニュー渡します	フルレクイエーション 13:10~13:30 小野島	会員様のご紹介是非お願い致します	13:00
13:30	野口・村田	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	リラックスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	全身すっきり 12:50~13:20 田村	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	13:30
14:00	野口・村田	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	リラックスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	14:00
14:30	野口・村田	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	リラックスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	14:30
15:00	野口・村田	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	リラックスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	15:00
15:30	野口・村田	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	リラックスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	15:30
16:00	野口・村田	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	リラックスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	16:00
16:30	野口・村田	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	リラックスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	16:30
17:00	野口・村田	NEW レッスン	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	リラックスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	17:00

4月入会応援キャンペーン実施中  
入会金無料+水素水ボトル&20回分プレゼント!

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

土曜の夜は  
レッスンなし  
フリースイム  
泳ぎごには  
最適ですよ

土曜の夜は  
21:00  
チェックアウト

レッスン料800円です

19:00	ピラティス 19:15~20:00 原みちか	おまかせ初級者 19:00~19:30 飯塚	ヨガ60 19:15~20:15 山根美穂	拡張教室 19:00~19:20 飯塚	バランスコーテ 19:30~20:00 対比地葉子	アクアピクス 19:15~19:45 小野島	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪バイバイ	おまかせ水泳 19:00~19:30 田村	ピラティス40 18:30~19:10 福士鈴依子	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごには 最適ですよ	19:00
19:30	ピラティス 19:15~20:00 原みちか	ジョグ&ウォーク 19:40~20:10 飯塚	ヨガ60 19:15~20:15 山根美穂	おまかせ水泳 19:30~20:00 飯塚	対比地葉子	おまかせ水泳 19:55~20:25 小野島	週替わりレッスン 19:40~20:10 田村	ZUMBA50 19:30~20:20 渡加敷 祐木	ポクシングエアロ 19:15~20:00 福士鈴依子	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	19:30
20:00	ピラティス 19:15~20:00 原みちか	ジョグ&ウォーク 19:40~20:10 飯塚	ヨガ60 19:15~20:15 山根美穂	おまかせ水泳 19:30~20:00 飯塚	対比地葉子	おまかせ水泳 19:55~20:25 小野島	週替わりレッスン 19:40~20:10 田村	ZUMBA50 19:30~20:20 渡加敷 祐木	ポクシングエアロ 19:15~20:00 福士鈴依子	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	20:00
20:30	エアロ 20:10~20:55 原みちか	1キロフィンスイム 20:20~21:00 飯塚	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	NEW レッスン	アドル&スイム 20:20~21:00 田村	火曜~金曜は 22:00 チェックアウト	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	20:30
21:00	エアロ 20:10~20:55 原みちか	1キロフィンスイム 20:20~21:00 飯塚	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	NEW レッスン	アドル&スイム 20:20~21:00 田村	火曜~金曜は 22:00 チェックアウト	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	21:00
21:30	エアロ 20:10~20:55 原みちか	1キロフィンスイム 20:20~21:00 飯塚	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	NEW レッスン	アドル&スイム 20:20~21:00 田村	火曜~金曜は 22:00 チェックアウト	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	21:30
22:00	エアロ 20:10~20:55 原みちか	1キロフィンスイム 20:20~21:00 飯塚	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	NEW レッスン	アドル&スイム 20:20~21:00 田村	火曜~金曜は 22:00 チェックアウト	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	土曜の夜は 21:00 チェックアウト	22:00