

	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	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	10:10
10:30	全身すっきり! 10:30~11:00 田村	1週目 胸筋 2週目 上半身 3週目 下半身 4週目 ストレッチ											10:30
11:00			ルーシーダットン 10:30~11:30 高畑 智子	アクアピクス 11:00~11:30 小野島	ピラティス30 10:30~11:00 えみ	初心者クラス 10:30~11:00 吉田	ZUMBA 10:30~11:30 対比地 葉子	脂肪ハイハイ 11:00~11:30 小野島	ヨガ45 11:00~11:45 野口 礼子	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
11:30	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	ウォーク&アクア 11:30~12:00 吉田	30分ワークササイズ 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	痛みよせない身体ヨガ 11:05~11:55 えみ	歩け歩け教室 11:10~11:30吉田		プールで曲に 合わせて楽しく レッスン					11:30
12:00	週変わりレッスン 12:00~12:50 野口・村田	初心者ポイント 12:10~12:50 吉田		平泳ぎ・バタフライ(初級) 12:20~12:50 小野島									12:00
12:30					太極拳(初級) 12:00~12:20 太極拳 12:20~12:50 福田 智之	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						12:30
13:00			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	クロール・背泳ぎ (初級) 13:00~ 田村		メニューをこなして 頑張りましょう!							13:00
13:30	かんほれスイム40 (初級) 13:00~13:40 吉田												13:30
14:00	ポティメイク 13:30~14:00 加村	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	健康気功 13:00~13:30 福田 智之	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							14:00
14:30	ヨガ60 14:10~15:10 齊藤 洋子			特別水泳教室 14:40~15:10 田村			ヨガ60 13:30~14:30 山根 美穂	おまかせ4種目 13:40~14:20 小野島					14:30
15:00		NEW レッスン	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 (有料)田村 15:20~15:50									15:00
15:30					リラククスヨガ 14:50~15:50 大屋 理恵	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	ポティメイク 14:40~15:10 加村	4泳法初心者40 14:30~15:10 飯塚	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪ハイハイ	会員様のご紹介 是非お願い します			15:30
16:00						特別水泳教室 15:30~16:00 飯塚							16:00
16:30				背泳ぎ		プライベートレッスン (有料)飯塚 16:10~16:40	NEWレッスン						16:30
17:00													17:00

担当変わりました
是非に参加ください

野口礼子
所属が変更になりました
ご注意ください

会員様のご紹介
是非お願い
します

1. 3週は
富士アクアピクス
40分

2. 4. 5週は
ジョグ&ウォーク
30分

日曜・祝日は
19:00
チェックアウト
ご協力下さい

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 富士先生

水曜 20:00~20:50
体幹リンパ 富士先生

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 富士先生

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
泳ぎごむには
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

火曜～土曜に開催!!
ポティビルダーに追い込まれよう企画!! 詳しくは館内POPにて

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	水中筋トシ 19:00~19:20 飯塚	THE 筋トシ 18:30~19:00 加村	NEW レッスン	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪ハイハイ	おまかせ水泳 19:00~19:30 田村	ピラティス40 18:30~19:10 富士 鈴依子			19:00
19:30		ジョグ&ウォーク 19:40~20:10 飯塚		おまかせ水泳 19:30~20:00 飯塚	バランスコーテ 19:30~20:00 対比地 葉子			週変わりレッスン 19:40~20:10 田村				19:30
20:00												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		ree jam 20:10~21:00 対比地 葉子	NEW レッスン		バドミントン&スイム 20:20~21:00 田村	ボクシングエアロ 19:15~20:00 富士 鈴依子			20:30
21:00				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								21:00
21:30		時間変わりました ご注意ください										21:30
22:00								火曜～金曜は 22:00 チェックアウト				22:00