

	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
10:30	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	ルーシーダットン		ピラティス30 10:30~11:00 えみ	初心者クラス 10:30~11:00 吉田					ストレッチ30 10:30~11:00 飯塚	
11:00	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	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 11:05~11:55 えみ	抜汗抜汗教室 11:10~11:30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	ヨガ45 11:00~11:45 野口 礼子	フインスイム 11:00~11:30 田村		担当変わりました 是非ご参加ください
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	30分エクササイズ 11:40~12:10 高畑智子	チャレンジフインスイム 11:40~12:10 小野島		ウォーターダンベル 11:40~12:10 田村	ボルトフラ 11:40~12:10 対比地 葉子	プールで曲に 合わせて楽しく レッスン	エアロ45 11:55~12:40 野口 礼子	野口レッスン 時間短縮になりました ご注意ください	ヨガ60 11:30~12:30 えみ	
12:30				平泳ぎ・バタフライ(初級) 12:20~12:50 小野島	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			足ヒレ (フイン) フリータイム (初心者コース) 12:00~14:00		足ヒレ (フイン) フリータイム (初心者コース) 12:00~14:00
13:00		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 & リラクセストレッチ 13:00~14:00 村田真規	クロール・背泳ぎ (初級) 13:00~ 田村								
13:30	ポテイメイク 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	健康気功法 13:00~13:30 福田 智之	メニューをこなして 頑張りましょう!	ヨガ60 13:30~14:30 山根美穂		フルレクイエーション 13:10~13:30	全身すっきり 12:50~13:20 田村		
14:00												
14:30	ヨガ60 14:10~15:10 斉藤 洋子			特別水泳教室 14:40~15:10 田村								
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								
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30	火曜～土曜に開催!!											
18:00	ボディビルダーに追い込まれよう企画!! 詳しくは館内POPにて											
18:30												
19:00		おまかせ初級者 19:00~19:30 飯塚		水中節トシ 19:00~19:20 飯塚	THE 節トシ 18:30~19:00 加村	アクアピクス 19:00~19:30 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 富士鈴依子			
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	20:00	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	おまかせ水泳 19:40~20:10 小野島	ZUMBA50 19:30~20:20 渡加敷 祐太	週変わりレッスン 19:40~20:10 田村	ボクシングエアロ 19:15~20:00 富士鈴依子			
20:00												
20:30	エアロ 20:10~20:55 原みちか	1キロフインスイム 20:20~21:00 飯塚	21:00									
21:00												
21:30												
22:00												

10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
しばらくお休み
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

レッスン料800円です

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

時間が変わ
りました
ご注意を!

時間と担当
変わりました
ぜひ参加下さい

時間変わりました
ご注意ください

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

NEW
レッスン

平泳ぎ

会員様
ご紹介
是非お願い
します

1週目ダンベル
2週目ヌードル
3週目脂肪バイバイ

日曜・祝日は
19:00
チェックアウト
ご協力下さい

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

アクアピクス
14:45~15:25
富士鈴依子
ジョグ&ウォーク
14:45~15:15
飯塚
おまかせ水泳
15:30~16:00
飯塚

野口レッスン
時間短縮になりました
ご注意ください

プールで曲に
合わせて楽しく
レッスン

メニューをこなして
頑張りましょう!