

	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	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	10:10
10:30	全身すっきり 10:30~11:00 田村	1週目 腕筋 2週目 上半身 3週目 下半身 4週目 ストレッチ	ルシーダットン		ピラティス30 10:30~11:00 えみ	ウォーク&アーク 10:30~11:00 吉田							10:30
11:00			10:30~11:30 高畑 智子	アークアピクス 11:00~11:30 小野島	ZUMBA 10:30~11:30 對比地 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	フインスイム 11:00~11:30 田村			11:00
11:30	1.3.5週 エアロ 野口 礼子 2.4週 ZUMBA 村田 真規		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	痛みよせな身体ヨガ 11:05~11:55 えみ								11:30
12:00	週変わリレッスン 12:00~12:50 野口・村田	ウォーク&アーク 11:30~12:00 吉田	11:40~12:10 高畑 智子	ステップUP4種目 12:20~12:50 小野島					フールで曲に 合わせて楽しく レッスン				12:00
12:30		初心者ポイント 12:10~12:50 吉田		太極拳(初級) 12:00~12:20 太極拳									12:30
13:00		かんぼれスイム40 (初級) 13:00~13:40 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	フライベートレッスン (有料)小野島 13:00~14:00	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!							13:00
13:30	ポテイメイク 13:30~14:00 加村				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								13:30
14:00		おまかせ水泳40 14:00~14:40 田村			ヨガ60 13:30~14:30 山根 美穂								14:00
14:30	ヨガ60 14:10~15:10 斉藤 洋子	筋トレ 初心者大歓迎											14:30
15:00			フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子	4泳法モデル40 14:30~15:10 飯塚	リラククスヨガ 14:10~15:10 大屋 理恵								15:00
15:30					特別水泳教室 15:30~16:00 飯塚								15:30
16:00					時間が 変わりました								16:00
16:30					クロール								16:30
17:00					フライベートレッスン (有料)飯塚 16:10~16:40								17:00

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

1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  
しばらくお休み  
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

19:00	THE 筋トレ 18:30~19:00 加村	おまかせ初級者 19:00~19:30 飯塚	ピラティス45 18:30~19:15 MAI	水中筋トレ 19:00~19:20 飯塚		アークアピクス 19:00~19:30 小野島	1週目ダンベル 2週目ヌードル 3週目脂肪ハイバイ	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			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	FIERCE CAMP 19:30~20:15 MAI	おまかせ水泳 19:30~20:00 飯塚	バランスコート 19:30~20:00 對比地 葉子	おまかせ4種目 19:40~20:10 小野島	ZUMBA50 19:30~20:20 渡加敷 祐木	週変わリレッスン 19:40~20:10 田村	ボクシングエアロ 19:15~20:00 福士 鈴依子			19:30
20:00												20:00
20:30		1キロフインスイム 20:20~21:00 飯塚										20:30
21:00	エアロ 20:10~20:55 原 みちか		ご予約につき レギュラー化!! 2本連続で お楽しみください!	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	ree jam 20:10~21:00 對比地 葉子							21:00
21:30								火曜～金曜は 22:00 チェックアウト				21:30
22:00												22:00

土曜の夜は  
21:00  
チェックアウト