


変更レッスン表 (スタジオ・プール)

2020
6/16~6/30

○レッスン担当者及び内容が変わることがございます。
代行ボードでご確認ください。
○安全の為、レッスンの途中入場はご遠慮下さい。
○運動の際は、こまめな水分補給を行いましょ！

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
スタジオ1											
スタジオ2	10:30 かんたんリズムウォーキング 橋本 30分	11:15 かんたんヨガ 末廣 30分		13:20 ウェーブストレッチ 秋山 30分	14:05 アンチエイジングヨガ 岡田(容) 30分				18:45 かんたんヨガ 吉羽 30分	19:30 リズムウォーキングエアロ 伊藤 30分	
プール	11:00 スイミングスクール 有料 初級:秋山 中上級:黒田 60分			14:00 スイミングスクール 有料 初級:黒田 中上級:伊藤 60分		「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00)					
スタジオ1											
スタジオ2	10:10 ボディラインアップ 橋本 30分	11:00 ボールEX 橋本 30分		13:15 かんたんエアロ 伊藤 30分	14:15 らくらくバレトン 長崎 30分				19:00 やってみよう筋トレ 堀川 30分	19:45 ボディケア 堀川 30分	
プール	10:15 かんたんスイム 保川 30分	11:15 アクアリズム 岡田 30分 ベビークラス		「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:00~19:00)					19:00 スイミングスクール 有料 初級:伊藤 60分		
スタジオ1											
スタジオ2	10:10 太極拳 森永 30分	11:10 大人のバレエエクササイズ 中藤 30分		13:15 骨盤体操 成田 30分	14:20 ストレッチボール 黒田 30分				18:45 やさしいヨガ 岡田(容) 30分	19:30 Oula 山渡 30分	
プール	10:15 かんたんスイム 黒田 30分	11:00 スイミングスクール 有料 初級:黒田 中上級:保川 60分		13:30 アクアウォーキング 岡田 30分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00)					20:00 アクアリズム 今西 30分	
スタジオ1											
スタジオ2	10:15 リラックスストレッチ 岡田 30分	11:00 かんたんステップ 伊藤 30分		13:20 膝痛・肩こり解消エクササイズ 堀川 30分	14:10 ボールコンディショニング 今井 30分				19:00 かんたんヨガ 成田 30分	19:45 かんたんリズムウォーキング 成田 30分	
プール		11:15 アクアリズム 岡田 30分		13:15 ゆったりスイム 保川 30分	14:00 スイミングスクール 有料 初級:保川 中上級:黒田 60分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00)					19:00 スイミングスクール 有料 初級:岡田 60分
スタジオ1	10:15 ストレッチボール 今西 30分										
スタジオ2	「ジュニア体操」(10:00~12:00)		12:10 かんたんエアロ 伊藤 30分	「ジュニア体操」(13:00~14:00)		14:30 かんたんリズムウォーキング 今西 30分	15:15 ラテンダンスエクササイズ 磯邊 30分	18:10 らくらくフィギュア8 長崎 30分	19:00 フリースタイル 南 30分		
プール	「ジュニアスイミング」で一部コースを使用致します(10:00~12:00)		11:15 アクアウォーキング 山本 30分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (13:00~18:00)					18:00 スイミングスクール 有料 初級:岡田 中上級:黒田 60分	19:05 かんたんスイム 秋山 30分	19:40 アクアリズム 長崎 30分
スタジオ1											
スタジオ2	10:30 かんたんウォーキングストレッチ 担当交替わり 30分	11:15 リフレッシュエアロ 担当交替わり 30分		14:00 フラダンス 高田 30分	14:45 腰痛予防ストレッチ 吉羽 30分	15:30 ズンバ 吉羽 30分					
プール	「ジュニアスイミング」で一部コースを使用致します(10:00~11:00)		12:10 らくらくウォーキング 保川 30分	13:15 ゆったりスイム 黒田 30分							

 …初心者向けのクラス。
変更 …時間や内容担当に変更のあったクラス。
有料 …有料レッスン、フロントにてお申し込みください。

泳法レッスン表

	6月	7月	8月
水	10:15~ かんたんスイム クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
木	10:15~ かんたんスイム 平泳ぎ	クロール	バタフライ
金	13:15~ ゆったりスイム クロール	背泳ぎ	バタフライ
土	19:05~ かんたんスイム バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
日	13:15~ ゆったりスイム 背泳ぎ	クロール	平泳ぎ