








1月～3月 レッスンスケジュール



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00			10:00～10:50 MIXトレーニング 黒木		10:00～10:45 ルーシーダットン 赤木				10:00～10:45 ZUMBA45 松岡		10:00～10:50 初級ステップ50 黒木	
10:30	10:30～11:30 初級ストレッチポール&青竹 遠坂		11:00～12:00 中級エアロ 黒木		10:50～11:35 ZUMBAGOLD 赤木		10:30～11:30 エアロ&バレト 本田		10:50～11:35 シニアプロジ&ピラティス 松岡		11:00～12:00 中～上級エアロ 黒木	
11:30				11:30～12:10 アクア 村田		11:15～12:15 初心者 妹尾		11:15～12:00 レベルUPチャレンジ 妹尾		11:15～12:00 アクアヌードル 横山		
12:00	11:45～12:45 初級エアロ 宇田津	12:00～12:50 楽ラク4泳法 飯星		12:30～13:30 クロール・背泳ぎ 長谷川		12:30～13:30 楽ラク4泳法ターン 妹尾		11:35～12:05 コンディショニングストレッチ 本田	11:45～12:30 かんたんエアロ 黒木	12:15～13:15 ワンポイント(月別) 飯星		
13:30		13:00～13:50 水中リズム運動 飯星						12:30～13:00 アクアジョグ 飯星	12:30～13:00 ステップ30 黒木			13:30～14:30 ジャンプコース (4種目+スタート) 妹尾
14:00		13:30～14:30 レベルUPチャレンジ 妹尾						13:15～14:15 浮き身から始める 4泳法 長谷川				
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
19:30					19:00～19:50 中～上級エアロ 黒木	19:00～20:00 ゆっくり4泳法 長谷川						
20:00	19:30～20:30 ステップ30エアロ30 黒木				19:50～20:30 MIXトレーニング 黒木			19:30～20:30 エアロ&ボールエクササイズ 末元				
20:30												
21:30												

1月～3月休講日について
日曜日・祝祭日
1月1～3・14日
2月11日
3月21日

※ のレッスンは新設・内容変更・時間変更のレッスンです

📖マークはレッスンレベル表示です

※レッスンスケジュールは季節・利用者人数により3ヶ月での変更をおこなうことがあります