







# 4月～6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 スローエアロビック 黒木		10:00～10:45 ルーシーダットン 赤木				10:00～11:00 初級エアロ ストレッチボール15 宇田津		10:00～10:50 初級ステップ50 黒木		
10:30	10:30～11:30 初級ストレッチボール&青竹 遠坂		11:00～12:00 初中級エアロ 黒木		10:50～11:35 ZUMBAGOLD 赤木		10:30～11:15 初中級エアロ 本田		11:10～12:10 バランスボール ステップ45 黒木		11:00～12:00 中級エアロ 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 水中ウォーキング 長谷川			
12:00	11:40～12:40 ZUMBA45 ストレッチ15 八木	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		12:30～13:00 アクアジョグ 飯星		12:15～13:15 ワンポイント(月別) 飯星			
13:30		13:00～13:45 水中リズム運動 飯星						13:15～14:15 浮き身から始める 4泳法 長谷川				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											
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
19:30	19:30～20:30 ステップ30エアロ30 黒木				19:00～20:10 初中級 エアロ40 ステップ30 黒木		19:00～20:00 ゆっくり4泳法 長谷川		19:30～20:30 エアロ&ボールエクササイズ 末元				
20:00													
20:30													
21:30													

4月～6月休講日について  
日曜日・祝祭日  
5月4・6日

年間カレンダーをご覧ください

※   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