








# 10~12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	10:00~11:00 MIXトレーニング&ポール 宇田津		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 初中級エアロ 宇田津		10:00~11:00 初級フラダンス 斉藤		10:00~10:50 初中級ステップ50 黒木	
11:00	11:10~12:10 ZUMBA45 ストレッチ15 八木		11:00~12:00 初中級エアロ 黒木		10:50~11:35 ZUMBAGOLD 赤木						11:00~12:00 中級エアロ 黒木	
12:00		12:00~12:50 楽ラク4泳法 飯星		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	11:10~12:20 エアロ40 ステップ30 黒木	11:15~12:00 水中体幹トレーニング 横山		
13:00		13:00~13:45 水中リズム運動 飯星				12:30~13:30 楽ラク4泳法ターン 妹尾				12:15~13:15 ワンポイント(月別) 飯星		
14:00		13:30~14:30 レベルUPチャレンジ 妹尾										13:30~14:30 ジャンプコース (4種目+スタート) 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		19:30~20:30 初中級エアロ 宇田津		19:00~20:10 初中級 エアロ40 ステップ30 黒木		19:30~20:30 エアロ&ポールエクササイズ 末元					
20:00												
20:30												
21:30												

10~12月休講日について  
 日曜日・祝祭日  
 10月 14・22日  
 11月 4・23日  
 12月 27~31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    ※ 12月27日・28日スタジオは通常のレッスンを行います  
 ※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    プールレッスンはお休みです