








4～6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	10:00～11:00 スローエアロビク&ポール 宇田津		10:00～10:45 ヨガ45 篠原		10:00～11:00 初中級エアロ 黒木		10:00～10:50 コンディショニング イス・マット・ポール 黒木		10:00～11:00 初級フラダンス 斉藤		10:00～10:55 初中級ステップ55 黒木	
11:00			10:50～11:35 ZUMBA45 篠原			11:00～12:00 初中級エアロ 宇田津		11:00～12:00 エアロ40 ステップ30 黒木		11:00～12:00 水中体幹トレーニング 横山		11:00～12:00 中級エアロ 黒木
12:00	11:10～12:10 ZUMBA45 ストレッチ15 八木			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 水中体幹トレーニング 横山		11:15～12:00 中級エアロ 黒木
13:00		12:30～13:15 水中リズム運動 飯星		12:30～13:15 楽ラク4泳法 飯星		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		13:30～14:30 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40エアロ20 黒木		19:30～20:30 初中級エアロ 宇田津		19:30～20:30 初中級 エアロ40ステップ20 黒木		19:30～20:30 エアロ&ボールエクササイズ 末元					
20:00												
20:30												
21:30												

4～6月休講日について
日曜日・祝祭日
4月29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