



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	10:00~10:45 ストレッチロー&ボール 八木		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・ボール 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 Dance3 八木		10:50~11:35 ZUMBA45 篠原			11:15~12:15 初心者 妹尾	11:00~12:00 初中級エアロ 宇田津	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	11:15~11:45 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		12:30~13:00 水中リズム運動 飯星		11:30~12:10 アクア 村田		12:30~13:30 楽ラク4泳法ターン 妹尾				12:00~12:45 ワンポイント(月別) 飯星		
13:30		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3~5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