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	10:00～10:45 ボール&マット 黒木		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 MIXトレーニング &ステップ 黒木		10:00～11:00 初級フラダンス 斉藤		10:00～10:55 初級ステップ55 黒木	
11:00	10:50～11:35 初級エアロ 黒木		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	11:15～12:15 レベルUPチャレンジ 妹尾		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			11:30～12:10 アクア 村田							12:00～12:45 ワンポイント(月別) 飯星		
13:00		12:30～13:00 水中リズム運動 飯星	12:20～13:10 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				13:30～14:30 ジャンプコース (4種目＋スタート) 妹尾
13:30												
14:00		13:30～14:30 レベルUPチャレンジ 妹尾										
14:30												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
19:30	19:30～20:30 初中級エアロ 宇田津		19:30～20:30 ZUMBA60 篠原		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												

10～12月休講日について
日曜日・祝祭日
11月3・23日
12月30・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

※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