


































プール・スタジオプログラム

2018.05～

月		火		水		木		金		土		日	
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	スタジオ	プール	スタジオ
	 マナフラ フットセラピー 10:15～11:15 山中		 はじめてエアロ 10:15～11:00 片山				 かんたん エアロビクス 10:20～11:20 かどたに		 JYBEAT 脳トレ 10:45～11:15				
			エアロ レギュラー 11:10～12:10 小池		しっかり エアロ 10:45～11:45 古川		ゆったり 4泳法 11:15～12:15 内谷		かんたんステップ 11:30～12:00  小池				たのしく エアロ 10:30～11:30 藤本
スピードUP 11:30～12:30 井上	 ゆるやかヨガ 11:30～12:30 山中 	4泳法スイム 11:15～12:15 山本		たくさんスイム 11:15～12:15 山本			ファइटニング シェイプ 11:30～12:30 C.モーゼス.Jr		はじめてエアロ &コアトレ ストレッチ 12:15～13:15 小池		4泳法 マスター 11:45～12:45 井上		ホールでリラックス 12:00～12:30 実生 
	 JYBEAT ストレッチ 13:20～13:40	 はじめて クロール背泳ぎ 13:10～13:40 石田	リンパ デトックスヨガ 12:20～13:20 米丸		 ストレッチホール &コアリセット 12:45～13:45 実生		はじめて クロール背泳ぎ 13:20～13:50 石田		 JYBEAT ストレッチ 13:30～13:50			 アクアウォーキング &ハレー 13:00～13:30 山田(智)	
 ダイエット ウォーキング 14:00～14:30 佐藤	 JYBEAT コンバット 14:00～14:30	 パワーアップ ウォーキング 13:50～14:20 橘				 健美操 13:00～14:00 北口 		エンジョイ ウォーキング 14:00～14:30 佐藤		 シェイプアップ ウォーキング 14:00～14:30 橘		 初心者4泳法 13:40～14:25 山田(智)	
 初心者 クロール 14:40～15:10 橘		クロール マスター 14:30～15:20 橘					たくさん クロール・背泳ぎ 14:40～15:25 佐藤		 はじめて 平泳ぎ・バタフライ 14:40～15:20 石田				 ゆったり4泳法 16:45～17:45 橋本
 初心者 & 4泳法 スイム 19:30～ 20:30 猪川	 はじめて HIP.HOP 19:45～20:45 C.モーゼス.Jr.	 ドリル&スイム 19:30～20:30 吉岡	 体バランス 整体ヨガ 19:30～20:30 米丸 	 4泳法スイム 19:30～20:30 井上	 ストレッチホール &コアリセット 19:30～20:30 実生	キック& 4泳法スイム 19:30～20:30 時任		 ナックル マスターズ 19:30～20:30	 HIPHOP 19:30～20:30 三室	たくさんスイム 19:00～20:00 松田		 JYBEAT 楽しくわかりやすい映像を見ながら 音楽に合わせて体を動かします。 レッスンが初めての方にもオススメです	

- ◆レッスン開始までに入ってくださいようお願いいたします。
- ◆プールご利用の方は右側通行でご利用下さい。またプール内で立ちまわらないようご協力よろしくお願い致します。
- ◆体調が悪い場合はすぐにレッスンを中止し休憩をお取り下さい。
- ◆こまめに水分補給をお取り下さい。