



































プール・スタジオプログラム

2021.4～

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 エアロボックス 10:20～11:20 かどたに		背骨コンディ ショニング 10:15～11:15 小池				体バランス エアロ 10:30～11:30 米丸	
		4泳法スイム 11:15～12:15 松尾	エアロ レギュラー 11:10～12:10 小池	たくさんスイム 11:15～12:15 石田		ゆったり 4泳法 11:15～12:15 山本		かんたんステップ 11:40～12:10 小池		たのしく エアロ 10:30～11:30 山根				
スピードUP 11:30～12:30 橘	 ゆるやかヨガ 11:30～12:30 山中 		 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		ファइटニング シェイプ 11:30～12:30 C.モーゼス.Jr			4泳法 マスター 11:45～12:45 内谷			 ボールでリラックス 12:00～12:30 実生 	
	 JOYBEAT ストレッチ 13:20～13:40	 はじめて クロール背泳ぎ 13:10～13:40 橘				 はじめて クロール背泳ぎ 13:20～13:50 内谷	 健美操 13:00～14:00 日谷	 JOYBEAT 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 秋山			
 アクアウォーキング &ハレー 14:00～14:30 松尾	 JOYBEAT からだシェイプ 14:00～14:30	 パワーアップ ウォーキング 13:50～14:20 橘				 エンジョイ ウォーキング 14:10～14:40 内谷		 アクアウォーキング &ハレー 14:00～14:30 松尾			 初心者4泳法 13:40～14:25 秋山			
 初心者 クロール 14:40～15:10 松尾		クロール マスター 14:30～15:20 松尾				 はじめて 平泳ぎ・バタフ ライ 14:50～15:20 内谷		 初心者4泳法 14:40～15:20 松尾			ゆったり4泳法 16:00～17:00 秋山			
 初心者4 泳法 19:45～ 20:15 大倉	 キック & 4泳法 スイム 19:30～ 20:30 新留	はじめて HIP.HOP 19:30～20:30 C.モーゼス.Jr.	 ドリル&スイム 19:30～20:30 中西	 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 角野	 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 池田	 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 18:30～19:30 吉野		JOYBEAT とは… 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止ま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。