

●レッスンスケジュール●

H24年1月5日～

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
月	スタジオ		脂肪燃焼 9:45~10:45 水谷綾	ルーシーダットンヨガ 11:00~11:45 鈴木			ヨガ 13:30~14:30 丹羽	ストレッチボール 14:45~15:15 三宅	太極拳 15:45~16:45 岩佐			キックボクシングエアロ 19:15~20:00 山川	パワーヨガ 20:15~21:15 水谷富	陰ヨガ 21:30~22:15 水谷富			
	プール		水中歩行 10:00~10:30 山下	スイミングスクール 11:00~12:00 AK	アクア 12:00~12:30 鈴木			スイム初級 14:20~15:00 川口	スイミングスクール 15:00~16:00 A-3	スイミングスクール 16:00~17:00 A-4	スイミングスクール 17:00~18:00 A-5			アクア 20:10~20:40 川口	スイム初・中級 20:45~21:25 川口		
	テニス																
火	スタジオ		初級エアロ 10:15~11:15 杉本	太極拳 11:30~12:30 久次米	体調改善ヨガ 13:30~14:30 堅山		ストレッチボール&バランス 14:45~15:30 山下	キッズHIPHOP(低学年) 16:15~17:15 中村	キッズHIPHOP(高学年) 17:25~18:25 中村			美腰ダンスエアロ 19:15~20:00 鈴木	ストレッチ 20:15~20:45 多和田	ヨガ 21:00~22:00 丹羽			
	プール		アクア&スイム初級 10:00~10:40 川口	スイム中・上級 10:50~11:30 川口				スイミングスクール 15:00~16:00 B-3	スイミングスクール 16:00~17:00 B-4	スイミングスクール 17:00~18:00 B-5			クロール初級 19:20~20:00 井上	アクア 20:15~20:45 鈴木			
	テニス			テニスレッスン中・上級 10:30~11:30 藤堂													
水	スタジオ		脂肪燃焼 10:00~11:00 湯浅	バレエ 11:30~12:30 長	ヨガ 13:30~14:30 丹羽		楊名時八段錦太極拳 14:45~15:45 宮脇	カンフーフィットネス 16:00~17:00 久次米				初めてエアロ 19:15~19:45 西井	脂肪燃焼 20:00~21:00 西井	バレエストレッチ 21:15~22:00 長			
	プール					アクア 13:15~13:45 角村		スイミングスクール 15:00~16:00 C-3	スイミングスクール 16:00~17:00 C-4	スイミングスクール 17:00~18:00 C-5			スイム中・上級 20:00~20:40 川口				
	テニス																
木	スタジオ		パワーヨガ 10:00~11:00 丹羽	初級エアロ 11:15~12:00 千葉		初級エアロ 13:30~14:15 杉本	ラテンエクササイズ 14:30~15:15 杉本		キレイになるヨガ 16:00~17:00 マイソウル8インストラクター		ヨガフロー 18:00~19:00 マイソウル8インストラクター		太極拳 19:30~20:30 久次米	初級エアロ 20:45~21:30 湯浅			
	プール		水中歩行 10:00~10:30 山下	スイミングスクール 11:00~12:00 DK		クロール初級 13:20~14:00 山岡	スイム中・上級 14:10~14:50 川口	スイミングスクール 15:00~16:00 D-3	スイミングスクール 16:00~17:00 D-4	スイミングスクール 17:00~18:00 D-5	スイミングスクール 18:00~19:00 D-6	初めてスイム 19:20~20:00 山田					
	テニス																
金	スタジオ		ストレッチ 9:45~10:15 山岡	中級エアロ 10:30~11:15 角村	ヒーリングヨガ 11:30~12:15 三宅		初級エアロ 14:15~15:00 湯浅	初めてエアロ 15:15~15:45 湯浅					バランスボール 19:20~19:50 川口	中級エアロ 20:00~20:45 山川		陰ヨガ 21:30~22:30 堅山	
	プール		スイム初級 10:00~10:40 増井	スイム中・上級 10:40~11:20 増井	アクア 11:30~12:00 角村		アクア 13:30~14:00 川口	スイム初・中級 14:05~14:45 川口	スイミングスクール 15:00~16:00 E-3	スイミングスクール 16:00~17:00 E-4	スイミングスクール 17:00~18:00 E-5	スイミングスクール 18:00~19:00 E-6		スイム中・上級 20:00~20:40 川口			
	テニス			テニスレッスン初級 10:30~11:30 藤堂													
土	スタジオ		キックボクシングエアロ 10:30~11:00 山川	ピラティス 11:30~12:30 藤田		脂肪燃焼 13:30~14:30 小林		キッズHIPHOP 15:00~16:00 江村					脂肪燃焼 19:15~20:15 安田	HIPHOP 20:30~21:30 中村			
	プール	スイミングスクール 9:00~10:00 F-9	スイミングスクール 10:00~11:00 F-10	マスターズ 11:00~12:30 川口										水中エクササイズ 20:30~21:00 三宅			
日	スタジオ			ストレッチボール 11:00~11:30 三宅													
	プール								水中歩行 15:30~16:00 三宅								

※レッスンは予告無しに変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。