

# スタジオ&プールレッスンスケジュール【12月】

黒い部分は、先月より変更しているところです。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	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	スタジオ
10:30		おはようストレッチ 10:30~10:50 小川(緑)		セルフケア 10:30~10:50 宮崎		おはようストレッチ 10:30~10:50 宮崎		健美操 10:30~11:15 古賀		ポールストレッチ 10:30~10:50 生田			ローテーション 14:00
11:00	のんびりらくらく 11:00~11:20 はじめて泳ごう 11:20~11:50 小田	かんたんエアロ 11:00~11:50 門田 【初級】	アクア体操 ストレッチウォーキング 11:10~11:50 宮崎	やさしいヨガ 11:00~11:40 生田	クロール・背泳ぎ 11:00~11:50 小田 【中級】	リトモス60 11:00~12:00 隈本	リハビリプール 11:00~11:20 はじめてクロール 11:20~11:50 小川(緑)	かんたんエアロ 11:30~12:20 米村 【初級】	水中散歩 11:00~11:40 小田	ヨガ 11:00~12:00 金子		リトモス60 10:45~11:45 隈本	《2日》 14:00~14:50 ステップ【上田】 15:00~16:00 やさしいヨガ【上田】
12:00	スイムクリニック &スイムレッスン 12:00~13:00 内田【有料】	バランスボール 12:00~12:40 小川(緑)	スイムクリニック &スイムレッスン 12:00~13:00 内田【有料】	ステップ体操 11:50~12:10 小川(緑)		スイムクリニック &スイムレッスン 12:00~13:00 内田【有料】		ステップ体操 12:30~12:50 小川(緑)	スイムクリニック &スイムレッスン 12:00~13:00 内田【有料】			骨盤体操 12:00~12:40 井田	《9日》 14:00~14:50 かんたんエアロ【米村】 15:00~16:00 ピラティス【米村】
13:00	クロール・平泳ぎ 13:05~14:05 林田 【中級】	リトモス60 13:30~14:30 山村		脂肪燃焼エアロ 13:15~14:05 門田 【初級】	クロール・バタフライ 13:05~14:05 林田 【中級】	ポルドブラ 13:30~14:20 米村	はじめて平泳ぎ 13:20~13:50 小田 【初級】	はじめてエアロ 13:00~13:30 西川 【初心者】	クロール・背泳ぎ 13:05~14:05 林田 【中級】	太極拳 13:00~14:15 家富		かんたんエアロ 13:30~14:20 西川 【初級】	《16日》 14:00~14:50 かんたんエアロ【古賀】 15:00~16:00 健美操【古賀】
14:00	シェイプUPアクア 14:10~14:50 宮崎	E-DANCE 14:45~15:15 山村	リハビリプール 14:10~14:50 小川(緑)	ZUMBA 14:15~15:05 松元	アクアピクス 14:10~14:50 松元	脂肪燃焼エアロ 14:30~15:30 門田 【中級】	ストレッチウォーキング アクアサーキット 14:10~14:50 宮崎	シェイプアップ&格闘空手 13:40~14:10 荒巻	ダンスエアロ 14:25~15:25 山村			やさしいヨガ 14:30~15:30 生田	《23日》 13:30~15:00 ZUMBAイベント 【吉田/小川/井田】 15:15~16:05 体幹トレーニング& ストレッチ【西川】 毎週担当・内容が 変わります
15:00		ウェーブストレッチ 15:25~16:05 山村		ポールストレッチ 15:15~16:05 松元		おつかれストレッチ 15:40~16:20 小川(緑)		ストレッチヨガ 15:15~15:45 上田	ウェーブ筋膜リリース 15:35~16:05 山村				
19:00			スイムクリニック &スイムレッスン 19:30~20:30 内田【有料】	脂肪燃焼エアロ 19:30~20:20 門田 【初級】	スイムクリニック &スイムレッスン 19:30~20:30 内田【有料】	かんたんステップ 19:30~20:20 上田 【初級】	スイムクリニック &スイムレッスン 19:30~20:30 内田【有料】	はじめてエアロ 19:20~19:50 西川 【初心者】	リトモス60 19:20~20:20 小川(明美)				
20:00		太極舞 20:00~20:50 吉田		ZUMBA 20:30~21:20 吉田	シェイプUPアクア 20:15~20:45 宮崎	リトモス50 20:30~21:20 小川(明美)		ZUMBA 20:00~20:50 小川(明美)	アクアヌードル 20:15~20:45 小川(緑)	たのしくステップ 20:30~21:10 上田 【中級】			
21:00		ZUMBA 21:00~21:50 吉田		ヒップホップ 21:30~22:30 斎木		かんたんヒップホップ 21:30~22:30 KINN		ヒーリングヨガ 21:00~22:00 小川(明美)	はじめてエアロ 21:20~22:00 上田 【初心者】				

第5週目(29日以降)は上記のレッスンはありません。

- 初心者の方でも安心
- 初心者〜運動に慣れてきた方にオススメ
- マシンカウンターにて受付となります
- 《レッスン開始20分前から受付します》  
★先着順となりますので、お願いします
- ※プールレッスンは、中級以外なら初心者の方でも大丈夫です。
- ※祝日は、午前中のスタジオレッスンが10分遅れの10:40開始になります。
- ※祝日は、プールレッスンはお休みです。