

☆1月レッスンプログラム☆

明けましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い致します。

Happy New Year



4日(木)		5日(金)	
ジム	プール	ジム	プール
10:35~10:50 グッドモーニング		10:35~10:50 グッドモーニング	
11:00~11:30 ボールストレッチ		★11:00~11:45 エアロ45 西丸	
15:15~15:45 体幹トレ		15:15~15:45 ボールストレッチ	
★19:00~20:00 パワーヨガ 元木		19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場	

8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
成人の日 		休館日 		10:30~10:55 ヒップDEホップ 坂本		10:35~10:50 グッドモーニング		10:35~10:50 グッドモーニング	★12:00~12:30 背泳ぎ 遠藤
				★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎		11:00~11:30 ボールストレッチ		★11:00~11:45 エアロ45 西丸	
				15:15~15:45 筋コン 坂本		15:15~15:45 体幹トレ		15:15~15:45 ボールストレッチ	
				★19:00~19:45 ストレッチ&ヨガ 吉田		★19:00~20:00 カポエイラエクササイズ 木村		19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場	
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
10:35~10:50 グッドモーニング	11:15~11:45 水中運動 秋場	★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木		10:30~10:55 ヒップDEホップ 坂本		10:35~10:50 グッドモーニング		10:35~10:50 グッドモーニング	★12:00~12:30 平泳ぎ 遠藤
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷	★12:00~12:30 泳法指導Ⅰ 遠藤	13:30~14:00 公民館・市民講座	14:00~15:30 公民館・市民講座	★11:00~12:00 太極拳 阿部		11:00~11:30 ボールストレッチ		★11:00~11:45 エアロ45 西丸	
	★12:40~13:10 泳法指導Ⅱ 遠藤	15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎		15:15~15:45 体幹トレ		15:15~15:45 ボールストレッチ	
				15:15~15:45 筋コン 坂本					
19:15~19:45 初めてエアロ 西丸		19:15~19:45 ヒップDEホップ 坂本			★19:00~19:30 泳法指導 遠藤			19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場	

★1月レッスンプログラム★

22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
10:35~10:50 グッドモーニング	11:15~11:45 水中運動 秋場	★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木		10:30~10:55 ヒップDEホップ 坂本		10:35~10:50 グッドモーニング		10:35~10:50 グッドモーニング	★12:00~12:30 背泳ぎ 遠藤
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷	★12:00~12:30 泳法指導 I 遠藤					11:00~11:30 ポールストレッチ		★11:00~11:45 エアロ45 西丸	
	★12:40~13:10 泳法指導 II 遠藤	15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎		15:15~15:45 体幹トレ		15:15~15:45 ポールストレッチ	
				15:15~15:45 筋コン 坂本					
19:15~19:45 初めてエアロ 西丸		19:15~19:45 ヒップDEホップ 坂本		★19:00~19:45 ストレッチ&ヨガ 吉田				19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場	
29日(火)		30日(月)		31日(水)		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px dashed red; padding: 10px; width: 45%;"> <p>プールレッスン定員</p> <p>平・背泳ぎ(有料).....5名 水中運動(無料).....20名 水中歩行(無料).....20名</p>  </div> <div style="border: 2px dashed green; padding: 10px; width: 45%;"> <p>ジムレッスン定員</p> <p>有料レッスン.....25名 無料レッスン.....20名</p> </div> </div>			
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール				
10:35~10:50 グッドモーニング	11:15~11:45 水中運動 秋場	★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木		10:30~10:55 ヒップDEホップ 坂本					
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷	★12:00~12:30 泳法指導 I 遠藤			★11:00~12:00 太極拳 阿部					
	★12:40~13:10 泳法指導 II 遠藤	15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎					
				15:15~15:45 筋コン 坂本					
19:15~19:45 初めてエアロ 西丸		19:15~19:45 ヒップDEホップ 坂本			★19:00~19:30 泳法指導 遠藤				



- ★太極拳・フラダンス・泳法指導・平泳ぎ・背泳ぎは500円となります。
- ★エアロ45は200円となります。
- ★ヨガストレッチは300円となります。
- ★ストレッチ&ヨガは300円となります。
- ★パワーヨガ・カポイラエクササイズは500円となります。



※平日会員様が4時以降のレッスン参加の場合は別途入場(1,020円)がかかります。

※予約をキャンセルする場合は、前日までご連絡下さい。
(1週間前から予約できます！！)

