

☆3月レッスンプログラム☆



プールレッスン定員

泳法指導 I II (有料).....5名
水中歩行(無料).....20名

ジムレッスン定員

有料レッスン.....25名
無料レッスン.....20

1日(木)		2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	★12:00~12:30 背泳ぎ 遠藤
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 平泳ぎ 遠藤
15:15~15:45 体幹トレ		15:15~15:45 ボールストレッチ	

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9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
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷		★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	11:15~11:45 水中歩行 加山	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
	★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			11:00~11:30 ボールストレッチ		★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★12:40~13:10 平泳ぎ 遠藤
15:15~15:45 ボールストレッチ	★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				★19:00~20:00 パワーヨガ 元木			

デモンストレーション
☆☆☆☆
初めての方限定と
なります。



12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16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
<h2>休館日</h2>		★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	11:15~11:45 水中歩行 加山	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 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 平泳ぎ 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 ヒップDEホップ 坂本		★19:00~19:45 ストレッチ&ヨガ 吉田	★19:00~19:30 泳法指導 遠藤	★19:00~20:00 カボエイラエクササイズ 木村			

☆3月レッスンプログラム☆

19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23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
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷		★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木		<h2>春分の日</h2> 		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 泳法指導 I 遠藤					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 ボールストレッチ	★12:40~13:10 泳法指導 II 遠藤	15:15~15:45 初めてエアロ 西丸				15:15~15:45 体幹トレ		15:15~15:45 ボールストレッチ	
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							
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30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
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷		★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	
				★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	
15:15~15:45 ボールストレッチ		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		★19:00~19:45 ストレッチ&ヨガ 吉田					

★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!!)