## レッスンスケジュール表

## 2022年4月~6月

曜日	月			火		水		木	金		土	日
場所	Aスタジオ	25mプール	リゾートプール	Aスタジオ	25mプール	Aスタジオ	25mプール		Aスタジオ	25mプール	リゾートプール	Aスタジオ
10				10:30~11:15 ダンベルステップ & ストレッチ					10:30~11:15 ダンスシェイプ			10:30~11:15 ボディバランス ストレングス
11	11:00~11:45 ローインパクト	11:30~12:00 スイム トレーニング		坂本 11:30~12:15 ローインパクト		変更 11:50~12:35 ステップエアロ	11:00~11:30 初級スイミング 11:30~12:00 中級スイミング		名渕 11:30~12:00 ペルビック ストレッチ	11:00~11:30 中上級 月別テーマ練習		菊島 整 11:45~12:30 ボディジャム
12	変更 12:15~13:00 きれいになるヨガ 菊島			篠原		沼尻			名渕			菊島
13	7,072	13:30~14:00 初級 スイミング	13:20~13:50 アクアビクス	13:00~13:45 筋膜リリース		12:50~13:35 ZUMBA 沼尻		休	13:00~13:45 からだスキャン セルフマッサージ	13:30~14:00 中上級 月別テーマ練習	13:20~13:50 アクアビクス	13:00~13:45 ボディ コンバット
			浜島	名渕				館	鈴木		浜島	田中
14	14:15~14:45 太極舞 高田	14:15~14:45 中級 スイミング				14:00~14:45 ピラティス45 篠原			14:00~14:45 ピラティス 鈴木	14:30~15:00 マスターズ スイミング		
15	変更 19:15~20:00			変更 19:15~20:00		19:15~20:00		日	19:05~19:50			
19	脂肪燃焼エアロ			ZUMBA 秋葉 整		ZUMBA 秋葉			ピラティス 唐沢 整		営業時間 平日 10:00~22:00	
20	20:15~21:00 ボディコンバット 田中	20:30~21:00 初級 スイミング			20:30~21:00 スイム トレーニング	20:15~21:00 ボディバランス フレキシビリティ 菊島	20:30~21:00 中級 スイミング		20:05~20:50 ボディジャム 菊島	20:30~21:00 中上級 月別テーマ練習	土曜日 10:00~19:30 日曜日 10:00~18:00 祝日 10:00~21:00	
21			       		・・調整系・その 	 D他	] ・・・泳法			       		
			ールー/ツス`	ンについてへ	<u>,                                      </u>			~スタジオレ	ハスンにつ	ハて~		

- ・毎月5週目はアクアビクス以外、休講とさせていただきます。
- ・祝日は20:30~21:00のレッスンが休講となります。
- ・予告無しで急遽休講になる場合がございます。予めご了承ください。

- ·各レッスン定員は、<u>20名</u>になります。
- ・祝日は20:00以降のレッスンが休講となります。
- 予告無しで急遽休講になる場合がございます。予めご了承下さい。
- (詳細は館内掲示参照)