

# レッスンプログラム 2023年9月~10月

	月 Mon			火 Tue			水 Wed			木 Thu			土 Sat			日 Sun				
	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール		
9	モーニングストレッチ 9:25~9:45	ラフオ体操 9:25~9:45		フェアストレッチ 9:25~9:45	ラフオ体操 9:25~9:45	パラエティウォーク 9:30~9:50	モーニングストレッチ 9:25~9:45	ラフオ体操 9:25~9:45		モーニングストレッチ 9:25~9:45	ラフオ体操 9:25~9:45	パラエティウォーク 9:30~9:50	モーニングストレッチ 9:25~9:45	ラフオ体操 9:25~9:45					キッズスイム 8:30~10:30	
10	初級エアロ 10:00~10:30 日吉 知美	ボールストレッチ 10:05~10:25	<b>NEW!</b> アクアピクス30 10:15~10:45 上原 恵	チェアピクス 10:00~10:30 大田 礼子	【ラジオ体操】 このクラスは、 皆さんでテレビを 見ながら行う クラスです。	アクアピクス30 10:00~10:30 山中 崇史	美らヨガ初級 10:00~10:30 並里 美由紀	ターゲット CORE 10:05~10:25		初級エアロ 10:00~10:45 赤嶺 こずえ	ボールストレッチ 10:05~10:25	アクアピクス30 10:00~10:30 与那城 亜紀子	美らヨガ初級 10:00~10:30 金城 なつき	全身エクササイズ 10:00~10:30 平良 麻白					美らヨガ初級 10:00~10:30 ako	
11	リトモス 10:45~11:30 日吉 知美	ターゲット LEG&HP 10:35~10:55	初級スイム バタフライ 11:00~11:30	BAILA BAILA 10:45~11:15 大田 礼子	ウェーブストレッチ 11:05~11:25	初級スイム 背泳ぎ 11:00~11:30	初級ステップ 10:45~11:15 上原 恵		ターゲット LEG&HP 10:35~10:55	ハワイアンフラ 11:00~11:45 野原 住子	ヨガストレッチ中級 11:05~11:25	初級スイム クロール 11:30~11:30	MEGA DANZ 10:45~11:15 平良 麻白						ベビースイム 10:30~11:30	
12	バレトン 11:45~12:15 上原 恵	バランスボール 11:35~11:55	中級サークル 背泳ぎ 11:45~12:15	初・中級エアロ 11:30~12:00 山中 崇史	ボールストレッチ 11:35~11:55	初・中級エアロ 11:30~12:00 山中 崇史	ヨガ山頂デビル 11:30~12:00 上原 恵	GROUP CENTERGY 12:15~12:45 黒石 武伸	ターゲット UPPER 12:05~12:25	美らヨガ初級 12:15~12:45 瀬長 美也子	ターゲット CORE 12:35~12:55	初級スイム 平泳ぎ 12:30~13:00	MEGA DANZ 12:00~12:45 国頭 智子	ターゲット CORE 12:35~12:55					加齢懸念ウォーク 11:45~12:15 スタッフ	
13	美らヨガ初級 12:30~13:15 国頭 智子	ウェーブストレッチ 12:35~12:55	水中運動&ストレッチ 12:30~13:00 スタッフ	初・中級エアロ 13:00~13:30 瀬長 美也子	ターゲット CORE 12:35~12:55	上級サークル 12:30~13:15	GROUP FIGHT 13:00~13:30 Aya	ターゲット CORE 12:35~12:55	ターゲット CORE 12:35~12:55	初・中級ステップ 13:00~13:30 平良 麻白	バランスボール 13:05~13:25	中級スイム クロール 13:00~13:30	ZUMBA 12:30~13:15 SUMIRE	ターゲット CORE 12:35~12:55					NEW! salsation 12:30~13:30 嘉手納 美月	
14	BAILA BAILA 14:00~14:30 山中 崇史	FRP 13:30~14:00 国頭 智子	キッズスイム 13:30~14:30	ローハイコンボ 13:45~14:30 並里 美由紀	バランスボール 13:35~13:55	中級サークル 平泳ぎ 13:30~14:00	バレトン 13:45~14:15 Aya	ターゲット CORE 13:35~13:55	ターゲット CORE 13:35~13:55	MEGA DANZ 13:45~14:30 平良 麻白	サスペンション TR 13:35~13:55	中級スイム 背泳ぎ 13:15~13:45	GROUP POWER 13:30~14:00 Mana	ターゲット LEG&HP 14:05~14:25	初級スイム バタフライ 14:00~14:30	中級サークル 14:00~14:30			オリジナルエアロ 13:45~14:15 並里 美由紀	
15																				キッズスイム 14:00~18:45
16																				
17																				
18																				
19																				
20	リトモス 20:00~20:45 日吉 知美	ターゲット CORE 20:05~20:25	中級スイム クロール 20:15~20:45	MEGA DANZ 20:15~20:45 嘉手納 美月	ターゲット UPPER 20:35~20:55	マスターズ サークル 20:15~21:00	MEGA DANZ 20:15~21:00 平良 麻白		ターゲット CORE 20:35~20:55	キッズダンス 17:40~18:40		中級サークル 奇月 Ba・偶月 Br 20:15~20:45	GROUP CENTERGY 19:45~20:30 黒石 武伸	ターゲット LEG&HP 20:05~20:25	中級スイム 背泳ぎ 20:15~20:45					初級スイム バタフライ 19:30~20:00
21	ローハイコンボ 21:00~21:45 平良 麻白	サスペンション TR 20:35~20:55		GROUP FIGHT 21:00~21:45 嘉手納 美月									GROUP POWER 20:45~21:30 AKI	ターゲット CORE 20:35~20:55						初級スイム 平泳ぎ 19:30~20:00
22																				

- ◆ 平日が祝祭日の場合は21時までの短縮営業となり、19時以降のレッスンは全て休講となります。
- ◆ レッスン開始、5分経ってからの途中入場・レッスン中の途中退場はご遠慮下さい。
- ◆ プールレッスンの際、参加人数によりコース幅・使用コースの変更がございます。
- ◆ ファンクショナルエリアはどなたでもご参加頂けます。お気軽にご参加下さい。

の付いているレッスンは、初心者~体力に自信のない方も無理なくご参加頂けるクラスです。

の付いているレッスンは、身体を動かしたい方どなたでもご参加頂けます。続けて参加する事で効果UP!

スタジオ 黄色⇒全ての方 緑色⇒初・中級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

プール ピンク色⇒全ての方 緑色⇒初級者 水色⇒中級者 赤色⇒上級者

【お願い】  
プールレッスンの空いている時間で  
パーソナルが最大2コース  
入る場合がございますので  
予めご了承ください

【フィニッシュケルレッスンについて】  
初級スイム  
1・3・5週目 フィン  
2・4週目 シュノーケル

中級サークル  
1・2・4・5週目 フィン  
3週目 シュノーケル

【中級・上級・マスターズサークルとは】  
メニューを見ながら、  
会員さん同士で泳いで頂きます。  
コーチの指導はございません。

【中級スイムレッスンについて】  
Fr ⇒ クロール Ba ⇒ 背泳ぎ  
Br ⇒ 平泳ぎ Fly ⇒ バタフライ