

# レッスンプログラム2024年7月～9月

月	Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thu		土 Sat		日 Sun		
	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	プール	
9	モーニングストレッチ 9:25～9:45		モーニングストレッチ 9:25～9:45	バラエティウォーク 9:30～9:50	モーニングストレッチ 9:25～9:45	ウォーキングアクア 9:30～10:00 Aya	モーニングストレッチ 9:25～9:45	バラエティウォーク 9:30～9:50	モーニングストレッチ 9:25～9:45			キッズスイム 8:30～10:30	
10	初級エアロ/ステップ 10:00～10:45 日吉 知美	アクアピクス30 10:15～10:45 上原 恵	ノンストップBAILABAILA 10:00～10:45 大田 礼子	アクアピクス30 10:00～10:30 山中 崇史	美らヨガ初級 10:00～10:45 並里 美由紀		初級エアロ 10:00～10:45 赤嶺 こずえ	アクアピクス30 10:00～10:30 与那城亜紀子	美らヨガ初級 10:00～10:45 金城 なつき		美らヨガ初・中級 10:00～11:00 ako		
11	リトモス 11:00～11:45 日吉 知美	初級スイム バタフライ 11:00～11:30	初・中級エアロ 11:00～11:45 山中 崇史	初級スイム 背泳ぎ 11:00～11:30	MEGA DANZ 11:00～11:45 嘉手納 美月	ベビースイム 10:30～11:30	ハワイアンフラ 11:00～11:45 野原 佳子	初級スイム クロール 11:00～11:30	ヨガ×アニマルフロー 11:00～11:45 SHOJI			ベビースイム 11:00～12:00	
12	美らヨガ初級 12:00～12:45 国頭 智子	中級スイム 背泳ぎ 11:45～12:15 脂肪燃焼ウォーク 12:30～13:00	GROUP CENTERGY 12:00～12:45 瀬長 美也子		ZUMBA 12:00～12:45 RIRI	初級スイム 平泳ぎ 12:15～12:45	美らヨガ初級 12:00～12:45 国頭 智子		ZUMBA 12:00～12:45 SUMIRE		Salsation 12:30～13:30 嘉手納 美月		
13	シェイプアップHIT 13:00～13:45 SHOJI		ローハイコンボ 13:00～14:00 並里 美由紀	水中運動& ストレッチ 12:45～13:15	GROUP FIGHT 13:00～13:45 Aya	中級スイム 4泳法基礎スイム 13:00～13:45	中級ステップ 13:00～13:45 小原 悦子	中級スイム クロール 13:00～13:30	GROUP POWER 13:00～13:45 Mana	ベビースイム 12:45～13:45		【中級サークル 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	
14	GROUP CENTERGY 14:00～14:45 瀬長 美也子	キッズスイム 13:30～14:30		中級サークル 平泳ぎ 13:30～14:00	K-POPアレンジフィット 14:00～14:45 SUMIRE		中級エアロ 14:00～14:45 小原 悦子	上級サークル 13:45～14:30	GROUP GROOVE 14:00～14:45 Mana	初級スイム フィン/シュノーケル 14:00～	中級サークル フィン/シュノーケル 14:30	オリジナルエアロ 13:45～14:30 並里 美由紀	中級サークル 奇月Fly・偶月Br 14:00～14:30
15					【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				初・中級ステップ 15:00～15:45 並里美由紀	中級スイム 奇月Br・偶月Fly 14:45～15:30		上級サークル 14:45～15:30	
16		キッズスイム 15:30～18:45				キッズスイム 14:00～18:45							【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。
17													
18								キッズダンス 17:40～18:40					
19													
20	GROUP CENTERGY 19:30～20:15 Wacco	初級スイム クロール 19:30～20:00	BAILABAILA 19:30～20:15 山中 崇史	初級スイム/バタフライ 19:30～20:00 川上 勝彦	GROUPPOWER 19:30～20:15 Mana	水中運動& ストレッチ 19:30～20:00				初級スイム 平泳ぎ 19:30～20:00			
21	MEGA DANZ 20:30～21:15 JUJU	中級スイム クロール 20:15～20:45	Balance.C 20:30～21:15 赤嶺 こずえ	中級スイム 4泳法基礎スイム 20:15～21:00 川上 勝彦	リトモス 20:30～21:15 日吉 知美	初級スイム 背泳ぎ 20:15～20:45		Salsation 20:15～21:15 ★NEW インストラクター! 松本 麗美		中級スイム 背泳ぎ 20:15～20:45			
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⇒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