

2020年8月プログラム

スタジオレッスンについて…すべての定員18名となります。
 プールレッスンについて…アクアビクス定員20名 泳法、アクアエクササイズ 定員10名と
 となります。※特別レッスンプログラム中はすべてのレッスン定員制となります。
 チケット配布について…各レッスン開始15分前に配布いたします。
 スタジオ…ジムカウンターにて プール…プールカウンターにて

月			火			水			木			金			土		
			卓球	10:00~13:30		卓球	10:00~13:30		卓球	10:00~17:00		卓球	10:00~21:30		卓球	10:00~13:30	
1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール
10:30(30)		10:30(30)	10:30(45)		10:30(30)	10:30(50)			10:15(60)			10:15(45)					
太陽礼拝 那須		アクア30 半田	バレトン 佐藤		アクア30 高橋	骨盤補正 佐藤			みんなで フラダンス 金澤			アクア30 松本	ラテンエアロ 河俣	アクア30 郡司			11:00(30) 11:00(30)
11:15(45)		11:15(30)			11:15(30)			11:15(30)			11:15(30)	11:15(45)			11:15(30)		
エアロ初級 小野		はじめての 足ひれ水泳 各サイズ② 藤井	11:30(45) エアロ & シェイプ 神山		水中健康体操 廣町	11:30(20) ストレッチTime 飯野		みんなで 泳ごう 廣町			11:25(50) ズンバ 河俣	はじめての 足ひれ水泳 各サイズ② 郡司	足つぼ マッサージ 河俣	水中健康体操 松本	11:55(30)		11:55(30) 初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 小林
12:10(30)		11:55(30)			11:55(30)			11:55(30)			12:00(45) エアロ初級 神山	11:55(30)			12:15(60)		
バランス コーディネーション 小野		初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 藤井	12:30(30) マット サイエンス 神山		週替わり ドリル 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 廣町			足ひれシェイプ 廣町			12:30(45) ステップ初級 小野	週替わり ドリル 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 郡司	アロマヨガ 那須				
13:00(30)																	
ステップ入門 那須			13:15(50) 週替わり 1・3週:ダンスEX 2・4週:ズンバ 影山														
13:45(30)		13:40(30)			13:40(30)			13:40(30)				13:40(30)			13:40(30)		
ポール+ 半田		アクア30 小林	14:15(45)		アクア30 渡辺			フィンベル 小高				アクア30 飯野	ピラティス 佐藤	アクア30 渡辺			
		14:20(30)			14:20(30)			14:20(30)				14:20(30)		14:20(30)			
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川	アロマヨガ 那須		はじめての 足ひれ水泳 各サイズ② 廣町	14:30(75) 国際ヨガ		アクア30 藤井				水中健康体操 高橋	14:30(30) カラダスキャン 佐藤	初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 廣町	14:30(75) 国際ヨガ		
						国際ヨガ協会									国際ヨガ協会		
19:00(45)			19:00(30)			19:00(30)			19:00(45)			19:00(50)					18:30(45) アクティブヨガ 徳
アクティブヨガ 郡司			プラス ポール+ 飯野			スロー トレーニング 小高			シェイプ トレーニング 藤井			ズンバ 影山					19:30(30) アクア30 半田
			19:45(50)					19:45(30) 初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 小林				20:00(30) ピラティス 影山			20:00(30)		
			ダンスEX 影山		20:00(30) アクア30 田口										足ひれシェイプ 石川		

21:00 閉館