

2024年3月プログラム

【前月からの変更について】お間違いの無いように
 ①木曜日の週替わり「ラテンエアロ」が河俣IRの都合により「ズンバ」だけに変更となります。
 ②土曜日18:30～の「アクティブヨガ」が木曜日19:00～へ変更となります。
 ③土曜日19:00～「アクア30」を復活します。担当は鈴木敦也になります。

月			火			水			木			金			土		
卓球 10:00～13:30			卓球 10:00～13:30			卓球 10:00～13:30			卓球 10:00～17:00			卓球 10:00～17:00			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(45)		10:30(30)	10:30(45)		10:30(30)	10:30(30)			10:15(60)			10:15(45)					
エアロ初級		アクア30 郡司	バレトン		アクアダンス30 那須	太陽礼拝 那須			みんなで フラダンス 金澤	シナジー 定員8名 徳	週替アクア 布施	ステップ初級 河俣		アクア30 半田			アクア30 渡辺
小野		11:15(30)	佐藤		11:15(30)	11:15(45)		11:15(30)			11:15(30)	11:15(45)		11:15(30)			
11:25(30)		はじめての 足ひれ水泳 各サイズ②郡司	11:30(45)		水中健康体操 😊 廣町	エアロ初級 那須		ループEX 廣町	11:25(50)	ズンバ 定員10名	はじめての 足ひれ水泳 各サイズ②廣町	足つぼ マッサージ 河俣		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 郡司			
バランス コーディネーション 小野		11:55(30)	神山														
	12:05(30)	初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 國府田				12:15(45)			土屋			12:15(45)					
	サーキット30 渡邊		12:25(30)			シェイプ トレーニング 半田			12:30(45)			ピラティス 佐藤					
12:45(30)	入門😊 1・3週:エアロ 2・4週:ステップ 飯野		13:15(50)						ステップ初級 小野								
	定員10名		週替わり 1・3週:ダンスEX 2・4週:ズンバ 影山									13:10(30)					
13:30(60)		13:40(30)			13:40(30)			13:40(30)			13:40(30)	カラダスキャン 佐藤		13:40(30)			
アロマヨガ		アクア30 鈴木(敦)			アクア30 渡辺			アクア30 松本			アクア30 郡司			アクア30 渡辺			
那須		14:20(30)			14:20(30)			14:20(30)			14:20(30)			14:20(30)			
		初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 石川			はじめての 足ひれ水泳 各サイズ②廣町	14:30(75)		1・3週フィンベル 2・4週スティック 鈴木(敦)			水中健康体操 廣町			初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 廣町	14:30(75)		国際ヨガ 国際ヨガ協会
	19:00(30)		19:00(30)			19:00(45)			19:00(45)			19:00(30)					19:00(30)
	シナジー 鈴木(敦)		ボディウエイト トレーニング 徳			ステップ初級 飯野			アクティブヨガ 徳			シェイプボディ トレーニング 影山					アクア30 鈴木(敦)
	定員8名		19:40(50)		19:45(30)							19:40(50)					
			ダンスEX 影山		アクア30 飯野			20:00(30) 初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 石川				ズンバ 影山					
21:00 閉館																	
★休館日★ 3月3・10・17・24・29日・31日 ★レッスン休講日★ 3月30日 ★10時～18時営業日★ 3月20日・30日																	