スタジオ＆プールプログラム　2021　1～3月

曜日	月		火		水	木		曜日	金		土		日		曜日
場所	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	場所	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	場所
10:00					休館日			10:00							10:00
10:15								10:15							10:15
10:30								10:30							10:30
10:45								10:45							10:45
11:00			11:00～12:00 ピラティス ゼルニク			11:00～12:00 姿勢コーディネート 原田		11:00	11:00～12:00 ヨ　ガ 井内		11:00～12:00 zumba 島田				11:00
11:15								11:15							11:15
11:30								11:30							11:30
11:45								11:45							11:45
12:00								12:00							12:00
12:15								12:15							12:15
12:30								12:30							12:30
12:45		4 all 13:00～14:00 アクア ウォーキング 坂東						12:45			13:00～14:00 zumba 島田				12:45
13:00								13:00							13:00
13:15								13:15							13:15
13:30								13:30							13:30
13:45								13:45							13:45
14:00								14:00							14:00
14:15	14:30～15:15 zumba 松本							14:15			14:15～15:15 姿勢コーディネート 原田 all				14:15
14:30								14:30							14:30
14:45								14:45							14:45
15:00	15:25～15:55 ボディコンディショニング　松本					15:00～16:00 ヨ　ガ 高田		15:00							15:00
15:15								15:15							15:15
15:30								15:30							15:30
15:45								15:45							15:45
16:00	整体							16:00							16:00
16:15								16:15							16:15
16:30								16:30			16:30～17:30 ヨ　ガ 高田				16:30
16:45								16:45							16:45
17:00								17:00							17:00
17:15								17:15							17:15
17:30								17:30							17:30
17:45								17:45							17:45
18:00								18:00							18:00
18:15			18:30～19:15 期替り 松本					18:15							18:15
18:30								18:30							18:30
18:45								18:45							18:45
19:00								19:00							19:00
19:15	19:30～20:30 ボクシングex 松本		19:30～20:20 かんたん ステップ 松本			19:30～20:30 zumba 島田		19:15							19:15
19:30								19:30							19:30
19:45								19:45							19:45
20:00								20:00		all 20:15～21:05 aqua zumba 中川					20:00
20:15								20:15							20:15
20:30								20:30							20:30
20:45								20:45							20:45
21:00								21:00							21:00
21:15								21:15							21:15

○プールプログラムの受付はプールサイドにて
スタジオプログラムの受付は1F受付にて
プログラム開始30分前から行います。

○都合により、急なプログラム変更、休講になる場合がございます。

○期替わりレッスンの内容は、前期中にお知らせいたします。

all　どなたでもご参加いただけます。

初心者の方にお勧めです。

new　新しいプログラムです。