

# スタジオ&プールプログラム

## 2022 4~6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								10:00							10:00
10:15								10:15							10:15
10:30								10:30							10:30
10:45	😊		😊					10:45	😊		😊 all				10:45
11:00	11:00~12:00		11:00~12:00					11:00	11:00~12:00		11:00~12:00				11:00
11:15	ヨガ		LAキレイヨガ					11:15	ヨガ		zumba				11:15
11:30	高田		★Madoka					11:30	井内		島田				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								12:45							12:45
13:00		😊 all						13:00			😊 all				13:00
13:15		13:00~14:00						13:15			13:00~14:00				13:15
13:30		アクア						13:30			zumba				13:30
13:45		ウォーキング						13:45			島田				13:45
14:00		坂東						14:00							14:00
14:15	😊							14:15			😊 all				14:15
14:30	14:30~15:15							14:30			14:15~15:15				14:30
14:45	zumba							14:45			姿勢コーディネート				14:45
15:00	松本							15:00			原田				15:00
15:15								15:15							15:15
15:30	15:25~15:55							15:30							15:30
15:45	ボディコンディショニング							15:45							15:45
16:00								16:00							16:00
16:15	↑							16:15							16:15
16:30	整							16:30							16:30
16:45								16:45							16:45
17:00	体							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								18:15							18:15
18:30								18:30							18:30
18:45	↓							18:45							18:45
19:00								19:00							19:00
19:15								19:15							19:15
19:30	😊		😊					19:30	😊						19:30
19:45	19:30~20:30		19:30~20:20					19:45							19:45
20:00	ボクシングex		かんたん					20:00							20:00
20:15	松本		ステップ					20:15							20:15
20:30			松本					20:30							20:30
20:45								20:45							20:45
21:00								21:00							21:00
21:15								21:15							21:15

隠しきれない  
季節がやってくる!!



春が来た。  
さあカラダを動かせ!!

休館日

- 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。