

スタジオ&プールプログラム

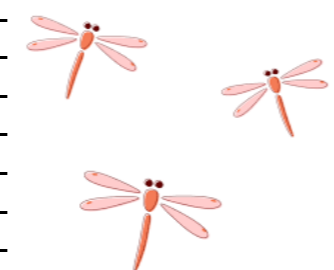
2022 10~12月 秋



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			😊			😊 all		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			LAキレイヨガ			姿勢コーディネーター		11:15	ヨガ		zumba				11:15
11:30			★Madoka			原田		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			😊 all				12:45
13:00		13:00~14:00						13:00			13:00~14:00				13:00
13:15		アクア						13:15			zumba				13:15
13:30		ウォーキング						13:30			島田				13:30
13:45		坂東						13:45							13:45
14:00								14:00							14:00
14:15	😊					😊		14:15							14:15
14:30	14:30~15:15					14:00~15:00		14:30							14:30
14:45	zumba					ヨガ		14:45							14:45
15:00	松本					高田		15:00							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			😊 all				18:00
18:15								18:15							18:15
18:30								18:30							18:30
18:45								18:45							18:45
19:00			😊 all					19:00	😊 all		😊				19:00
19:15			19:00~20:00					19:15	19:00~20:00		😊				19:15
19:30	😊		リラクゼーション			😊		19:30	ナチュラルヨガ		😊				19:30
19:45	19:30~20:30		ヨガ					19:45	よしみ		😊				19:45
20:00	ボクシングex		よしみ					20:00							20:00
20:15	松本							20:15			😊 all				20:15
20:30								20:30			20:15~21:05				20:30
20:45								20:45			aqua zumba				20:45
21:00								21:00			中川				21:00
21:15								21:15							21:15



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。