

2019年 4月～レッスン案内

祝日のレッスンは休講です。スタジオのみ祝日レッスンを開催します。※月曜日は開催しません。

	火		水		木		金		土		日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00	9:30(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200		9:30(30分) イスで体操 (ひだか) 200		9:30(30分) やさしいバランスボール (こうづま) 200		9:30(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200				
10:00	10:15(30分) 柔軟体操 (こうづま) 200		10:15(30分) ウォーキング体操 (にしめ) 200		10:15(30分) ウォーキング体操 (AI) 200		10:15(30分) イスで体操 (ふじい) 200		9:45(60分) パワーヨガ (MIKA) 500		
11:00	11:00(40分) ストレッチボール (かせだ) 300		11:00(40分) はじめてのヨガ (MIKA) 300		11:00(40分) やさしい ヒップホップ (AI) 300		11:00(40分) はじめてのヨガ (こうづま) 300		11:00(60分) ルーシーダットン (SHOKO) 500		10:30(60分) サーキットエアロ (かんだ) 400
12:00	11:50(40分) はじめてのエアロ (こうづま) 300	12:10(30分) ★水泳入門 300	11:50(40分) エアロビクス 燃焼40 (AI) 300	12:10(40分) はじめての クロール 400	11:50(60分) サーキットエアロ (こうづま) 400	12:10(40分) のびのびきれいに クロール! 400	11:50(40分) はじめての ズンバ (RIKO) 300	12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇 400		11:30(40分) 月替わり はじめての〇〇 400	
13:00	13:00(60分) ウォーキング& ヨガ (KENJIRO) 500	13:00(40分) ★ストレッチ 400	13:00(60分) ピラティス (MARIYA) 500	13:00(40分) アクアビクス 400	13:00(40分) バランスボール (こうづま) 300		13:00(60分) ピラティス (AKIKO) 500	13:00(40分) サーキットアクア 400			
14:00			14:10(40分) ボディ コンディショニング (にしめ) 300		14:00(30分) 骨盤体操 (かせだ) 200						
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00	19:30(40分) はじめての ズンバ (RIKO) 300										
20:00	20:20(40分) はじめてのピラティス (KENJIRO) 300				20:00(60分) ヨガ (MIKA) 500						
21:00											

※日曜日は、プールレッスンの開催はありません

【教室受講料金】

講習会を受講されていない方も、スタジオレッスンを受講できます!!

- 500円レッスン** 施設利用料 + 500円受講券
- 400円レッスン** 施設利用料 + 400円受講券
- 300円レッスン** 施設利用料 + 300円受講券
- 200円レッスン** 施設利用料 + 200円受講券

※★印の一部レッスンはレインボーパスでの受講はできません