

# レッスントイムスケジュール

H30.6.4～

	月				火				水				木				金				土				日・祝		
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1/スタジオ2	プール	
9:30	めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操						
10:00	美★姿勢エクササイズ'45			10:15 ゆっくりウォーキング				10:00 腰痛体操	10:00 ベーシックエアロ				10:00 やさしいピラティス				10:00 からだリセット	10:15 ボディバランス30			10:15 ディスクde姿勢改善			10:00 脂肪燃焼エアロ50	10:00 ベビースイミング		
11:00	11:00 ウェーブストレッチ	11:00 ベーシックステップ		11:00 水泳レッスン				10:40 チェア体操	11:00 シンプルYoga				10:40 リズム体操	11:00 太極拳(中級)			11:00 ボールエクササイズ'	11:00 ZUMBA			11:00 ボディエクササイズ'	11:00 ナチュラルヨーガ		11:15 水泳レッスン	11:15 アクア週替りお楽しみ		
12:00																											
13:00																											
14:00																											
15:00																											
16:00																											
17:00																											
18:00																											
19:00	18:30 キックボクシングエクササイズ'																										
20:00	19:30 ZUMBA																										
21:00																											

～ご案内～

- レッスン名** 有料クラスです。お申込みが必要となります。
- レッスン名** 定員がございます。開始時間15分前より整理券を配布します。
- 週替りお楽しみ** 毎週、内容と実施場所が異なります。別途案内をご覧ください。
- どなたでも気軽にご参加いただけます。**
- これから始めるという方にお勧めです。**