



レッスントイムスケジュール

H30.4.1 ~

	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	10:15 ベーシックエアロ(スタジオ1)	
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			10:30 腰痛スイミング	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									13:00 シンプルYoga																	
14:00	13:00 太極拳(初級)																									
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	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。