

マスター会員 レッスンプログラム一覧表

平成22年1月より

	火			水			木			金			
	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	
12:00					エアロビクス								12:00
12:30					12:05~ 12:50 河野 / 45分							簡単エアロ 12:05~ 12:50 担当週替わり / 45分	12:30
13:00		ステップ		平泳ぎ・バタフライ	健美操			エアロビクス				バレエストレッチ	13:00
13:30		13:00~ 13:45 河野 / 45分		13:00~ 13:45 大江 / 45分	13:00~ 13:45 小笠原 / 45分			13:00~ 13:45 泉 / 45分				13:00~ 13:45 井上 / 45分	13:30
14:00			ヨガ	流水ウォーキング	13:50~14:50 窪田 ヨガ会員のみ 別途 申し込みが 必要となります			13:50~14:50 窪田 ヨガ会員のみ 別途 申し込みが 必要となります					14:00
14:30	流水ウォーキング 14:00~ 14:45 藤田 / 45分 競泳プール		14:00~ 14:45 窪田 / 45分	14:00~ 14:45 吉村 / 45分 レジャープール			14:00~ 14:45 倉 / 45分			パワーヨガ 14:00~ 14:45 伊藤 / 45分	アクアビクス 14:00~ 14:45 大江 / 45分		14:30
※この他、毎月プレゼントレッスンもご用意しております！！													18:00
18:30													18:30
19:00		エアロビクス			健美操			ステップ				簡単エアロ	19:00
19:30		18:45~ 19:30 泉 / 45分			18:45~ 19:30 小笠原 / 45分			18:45~ 19:30 上野 / 45分				18:45~ 19:30 担当週替わり / 45分	19:30
20:00	背泳ぎ・クロール	ヨガ会員		アクアビクス	ヨガ会員	パワーヨガ	平泳ぎ・バタフライ	ヨガ会員		ヨガ	流水ウォーキング		20:00
20:30	19:30~ 20:15 倉 / 45分	19:40~20:40 伊藤		19:30~ 20:15 河野 / 45分	19:35~20:35 窪田	19:40~ 20:25 大江 / 45分	19:30~ 20:15 大江 / 45分	19:35~20:35 窪田		19:40~ 20:25 伊藤 / 45分	19:30~ 20:15 安井 / 45分 レジャープール		20:30
21:00													21:00

