

マスター会員 レッスンプログラム一覧表

平成22年5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													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
18:00	※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	祝日と重なる場合、レッスンはお休みです												18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

NEW  
レッスン

ZUMBA  
12:05~  
12:50  
泉 / 45分

簡単エアロ  
12:05~  
12:50  
担当週替わり / 45分

ステップ  
13:00~  
13:45  
河野 / 45分

エアロビクス  
13:00~  
13:45  
河野 / 45分

健美操  
13:00~  
13:45  
小笠原 / 45分

平泳ぎ・バタフライ  
13:00~  
13:45  
倉 / 45分

バレエストレッチ  
13:00~  
13:45  
井上 / 45分

流水ウォーキング  
14:00~  
14:45  
藤田 / 45分  
競泳プール

ヨガ  
14:00~  
14:45  
窪田 / 45分

背泳ぎ・クロール  
14:00~  
14:45  
倉 / 45分

ヨガ会員  
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

パワーヨガ  
14:00~  
14:45  
大江 / 45分

流水ウォーキング  
14:00~  
14:45  
安井 / 45分  
レジャープール

ヨガ会員  
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

アクアビクス  
14:00~  
14:45  
河野 / 45分

※この他、毎月プレゼントレッスンもご用意しております!!

祝日と重なる場合、レッスンはお休みです

ZUMBA  
18:45~  
19:30  
泉 / 45分

NEW  
レッスン

ステップ  
18:45~  
19:30  
上野 / 45分

エアロビクス  
18:45~  
19:30  
河野 / 45分

簡単エアロ  
18:45~  
19:30  
担当週替わり / 45分

アクアビクス  
19:30~  
20:15  
河野 / 45分

ヨガ会員  
19:40~20:40  
窪田  
ヨガ会員のみ  
別途 申し込みが  
必要となります

平泳ぎ・バタフライ  
19:30~  
20:15  
大江 / 45分

ヨガ会員  
19:40~20:40  
窪田  
ヨガ会員のみ  
別途 申し込みが  
必要となります

パワーヨガ  
19:45~  
20:30  
林 / 45分

背泳ぎ・クロール  
19:30~  
20:15  
倉 / 45分

ヨガ会員  
19:40~20:40  
窪田  
ヨガ会員のみ  
別途 申し込みが  
必要となります

ヨガ  
19:45~  
20:30  
河野 / 45分

流水ウォーキング  
19:30~  
20:15  
安井 / 45分  
レジャープール

リズムボクシング  
19:40~  
20:10  
石橋 / 30分

NEW  
レッスン