

マスター会員 レッスンプログラム一覧表

平成22年6月より

| | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | |
|-------|-------------------------------------|---|-------|--------------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|--|-------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------|---|-------|
| | 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 | Aスタジオ | | |
| 12:00 | | | | | | | | ZUMBA 12:05~12:50 泉 / 45分 | | | | | | 夏やせ！サーキット トレーニング教室会員 12:00~12:45 別途 申し込みが必要となります | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | 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 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 | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 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 | | 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 | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 流水ウォーキング 14:00~14:45 藤田 / 45分 | ヨガ 14:00~14:45 窪田 / 45分 | | 背泳ぎ・クロール 14:00~14:45 倉 / 45分 | | | 流水ウォーキング 14:00~14:45 安井 / 45分 | | | アクアビクス 14:00~14:45 河野 / 45分 | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 競泳プール | | | | | | レジャープール | | | | | | | | 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 | | ZUMBA 18:45~19:30 泉 / 45分 | | | 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 | | | | 19:00 |
| 19:30 | アクアビクス 19:30~20:15 河野 / 45分 | 夏やせ！サーキット トレーニング教室会員 19:40~20:25 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 | リズムボクシング 19:40~20:10 石橋 / 30分 | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |

期間
限定教室

期間
限定教室