

平成24年2月 マスター会員 レギュラーレッスン プログラム一覧表

	火			水			木			金		
	プール	Aスタジオ	レッツフィットネス	プール	Aスタジオ	レッツフィットネス	プール	Aスタジオ	レッツフィットネス	プール	Aスタジオ	レッツフィットネス
午前・午後のプログラム								ZUMBA 12:05~ 12:50 泉 / 45分				スカット! エアロ 10:30~ 11:30 60分 東地区 活動拠点センター
		ヨガ 13:00~ 13:45 窪田 / 45分			ステップ 13:00~ 13:45 小笠原 / 45分			健美操 13:00~ 13:45 小笠原 / 45分			エアロビクス 13:00~ 13:45 泉 / 45分	
	競泳プール ウォーキング 14:00~ 14:45 藤田 / 45分		朝ヨガ ※第1週目は 休講です 10:30~ 11:30 窪田 / 60分 宝来地区 活動拠点センター	プール プログラム ※右記を確認 して下さい→ 14:00~ 14:45 担当者→ / 45分						3日・17日 背泳ぎ・クロール 10日・24日 平泳ぎ・バタフライ 14:00~ 14:45 桜井 / 45分		

8日 アクアビクス 上野
15日 フローマシ 大江
22日 アクアビクス 門間
29日 流水プールウォーキング 門間

※2月1日のプログラムは休講となります。この他♪プレゼントレッスン♪もあります

夜のプログラム	ZUMBA 18:45~ 19:30 泉 / 45分			エアロビクス 18:45~ 19:30 上野 / 45分				ステップ 18:45~ 19:30 大江 / 45分			リズム ボクシング 18:45~ 19:30 石橋 / 45分
	ヨガ 19:40~ 20:25 伊藤 / 45分		アクア エクササイズ 19:30~ 20:15 安井 / 45分		歪み改善 エクササイズ 19:30~ 20:30 60分 宝来地区 活動拠点センター		2日・16日 背泳ぎ・クロール 9日・23日 平泳ぎ・バタフライ 19:30~ 20:15 桜井 / 45分		歪み改善 エクササイズ ※要予約※ 19:30~ 20:30 60分 東地区 活動拠点センター		流水プール ウォーキング 19:30~ 20:15 安井 / 45分

* 都合によりプログラムと担当者の変更がある場合がございます。レッツフィットネスの担当者及び変更情報は、館内告知、またはホームページでご覧下さい。

☆会員以外のお客様もレッスンを受講できます！受付にて申込み下さい 45分クラス 受講料780円 他使用料 / レッツフィットネスはチケットをご購入下さい