

# レッスンプログラム 【2011年 7月～】

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオ	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオ	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオ	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオ	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオ	レッスン プール	フィットネス プール	スタジオ	レッスン プール	フィットネス プール
10:00	10:10~10:25 ストレッチ	(25m) (20m)	10:10~10:25 ストレッチ	(25m) (20m)	(25m) (20m)		(25m) (20m)			(25m) (20m)		10:10~10:25 ストレッチ	(25m) (20m)			(25m) (20m)			(25m) (20m)	
11:00	10:30~11:15 レギュラー 丸山	★ジュニア スクール レッスン	腰痛 新井	10:30~11:15 ピギナー 栗原	10:30~11:30 スイムレッスン 上級 マスターズ	▲ 25m7コー ス目でキッ ズクラス実 施	10:30~11:15 ★ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 ウォーキング	10:15~11:15 ヨガ	10:30~11:30 ファット バーナー 本郷	10:30~11:30 ★ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 アクア エクササイズ 新井	10:30~11:30 ▲ 25m7コー ス目でキッ ズクラス実 施	10:30~11:30 スイムレッスン 上級 マスターズ	10:15~11:00 ピギナー 丸山	10:30~11:30 ジュニア スクール レッスン	10:30~11:30 アクアピクス 新井	10:30~11:15 ピギナー 赤石	10:30~11:30 スイムレッスン 中・上級	
12:00	11:30~12:30 フラダンス 西田	11:30~12:00 スイム初心者	11:30~12:30 スパイラル 栗原	11:30~12:30 スイムレッスン 初・中級			11:45~12:45 ファットバーナー		11:30~12:00 ストレッチ 本郷		11:45~12:30 シェイブボクシング 赤石		11:30~12:30 スイムレッスン 初・中級		11:15~12:15 ベルビック ストレッチ 丸山				11:30~12:30 スイムレッスン 初級 マスターズ	
13:00	12:45~13:45 スパイラル 大河原	13:15~13:45 初めてクロール	12:45~13:45 ボディシェイブ 篠原	12:30~13:00 スイム初心者	13:15~14:15 アクア エクササイズ		12:15~12:45 初めて背泳ぎ		12:45~14:00 ヨガ	12:45~13:15 スイム初心者			12:45~13:30 ピギナー 栗原				12:30~13:00 スイム初心者		13:00~14:00 スイムレッスン 初・中級	13:00~14:00 インター 中川
14:00	14:00~15:00 コンディショニング 新井	14:30~15:30 スイムレッスン 初・中・上級	14:15~15:15 ピラティス 皆川	14:30~15:30 スイムレッスン 初・中・上級			14:00~15:00 ベルビック ストレッチ 武井		14:15~15:00 ピギナー 大川原	14:30~15:30 スイムレッスン 初・中・上級			14:00~15:00 ●フィットネス タイチー 武井	14:00~14:30 初めてバタフライ						
15:00	15:15~16:15 健美操 仙道		15:30~16:15 ピギナー 丸山				15:15~16:00 ステップ1 武井		15:15~16:15 ヨガ				15:15~16:15 ピラティス		▲ 25m7コー ス目でキッ ズクラス実 施					
16:00	16:25~17:10 ベーシック 武井		16:30~17:30 ヨガ 宮島				16:15~17:15 ヨガ 仙道		16:30~17:15 ピギナー 浅野				●フィットネス タイチー 武井		▼					
17:00	15:30~21:00 ジュニア スクール レッスン		15:30~21:00 ジュニア スクール レッスン				15:30~21:00 ジュニア スクール レッスン		15:30~20:00 ジュニア スクール レッスン				15:30~21:00 ジュニア スクール レッスン		15:00~16:00 ファットバーナー 赤石					
18:00															16:15~16:45 ストレッチ				16:15~16:45 初めてバタフライ	
19:00	19:15~20:15 ヨガ 仙道	腰痛 新井	19:30~20:30 ボディシェイブ 篠原	19:30~20:30 アクアピクス 新井			19:45~20:45 ベルビック ストレッチ 武井		19:30~20:15 ベーシック 中川	20:00~21:00 スイムレッスン 初・上級			19:30~20:30 ウォーキング 本田							
20:00	20:20~21:05 ピギナー 武井	21:00~21:30 初めて平泳ぎ	20:45~21:45 ラテンコアリズム 篠原	21:00~21:30 初めてプール			21:05~21:50 ステップ2 武井		20:30~21:30 ヨガ 中川	21:15~21:45 初めてクロール			20:45~21:30 バレトン 小島		20:00~21:00 アクアピクス 野田				20:00~21:00 スイムレッスン 初・中・上級	
21:00	21:15~22:00 アロマストレッチ (有料)			21:30~22:00 初めて背泳ぎ																
22:00																				

●印は変更があったクラスです。  
インストラクターの変更  
内容や時間の変更  
新規のレッスン 等

※ジュニアスクールレッスンの時間帯の25mプールは、1コース分のみお使いいただけます。

※左記時間以外に次のレッスンが行われています。

キッズクラス(25mプール7コース目)  
火・金 10:30~11:30  
土 14:30~15:30

★印のジュニアレッスンは、月によって実施日が異なります。別紙にてご確認ください。

※祝祭日はレッスンの変更があります。別紙にてご確認ください。

※毎月20日は、全てのプールレッスンが休講になります。

スタジオの空き時間にはショートプログラムなどの臨時レッスンが開催される場合があります。別紙にてご確認ください。スタッフまでお問い合わせください。

※ プログラムの内容・時間・担当は、都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。