

スタジオ・プール・ホットスタジオ

レッスンプログラム

H21.7.1~

曜日	火			水			木			金			土			日		
	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)	スタジオ	プール	ホット(有料)
10:00																		
30				10:30~11:15 かんたんエアロ 中家	10:30~11:00 青泳ぎ	10:30~11:30 ホットヨガ ベーシック 新部	10:30~11:15 かんたんエアロ 安原		10:30~11:30 ホットヨガ ベーシック 澤井	10:20~11:20 ヨガ 澤井		10:45~11:30 はじめてホットヨガ カルチャースクール 森永	10:30~11:15 かんたんエアロ 中家		10:30~11:15 ホットヨガソフト 武			
11:00					11:10~11:40 バタフライ			11:10~11:40 クロール								11:00~11:30 ステップ30		
30	11:15~12:00 ヨガ 武	11:10~11:40 平泳ぎ		11:30~12:30 自力整体 澤井						11:30~13:00 カルチャースクール 自力整体 澤井 (有料・予約制) 定員20名						11:40~12:40 ファンクショナルエアロ 武		
12:00		11:50~12:20 アクアウォーク					12:00~12:45 サーキュエッセンスヨガ 森永					12:00~12:30 クロール 入門						
30	12:15~13:00 かんたんエアロ 谷																	
13:00					13:00~14:00 有料スクール クロール・青泳ぎ 吉原		13:00~13:45 ボディコンディショニング 鳥原	13:05~13:35 アクアウォーク				13:00~14:00 有料スクール 平泳ぎ・バタフライ 吉原	13:00~14:00 ピラティス 渡辺		13:10~13:40 クロール			
30	13:15~14:45 太極拳 太極拳協会		13:45~14:30 予約制 ホットヨガソフト 石川		14:20~14:50 予約制 アクア30		14:00~15:00 健美操	14:00~14:30 ワンポイント				14:10~14:30 腰痛改善ウォーク			14:00~14:30 予約制 アクア30		13:30~14:30 ロングスイム	
14:00		14:00~14:30 アクア30										14:15~15:00 コアエクササイズ 石橋	14:15~15:00 HIPHOP 阪口			14:15~15:00 アクア30		14:15~15:00 はじめてエアロ 池澤
30		14:45~15:15 有料プライベート		14:30~15:00 肩こり腰痛体操			清水					14:45~15:15 有料プライベート		14:45~15:15 有料プライベート				
15:00	15:00~15:45 サーキュエッセンスヨガ 森永			15:15~15:35 ストレッチボール								15:15~15:35 青竹ストレッチ			15:15~16:15 ホットヨガ ソフト 森永	15:10~16:10 パワーヨガ 中家		
16:00														15:30~16:15 ジュニアダンス				
30																		16:20~17:05 脂肪燃焼エアロ 中家
17:00														16:30~17:30 ジュニアダンス				17:00~17:30 有料プライベート
30																		
18:00																		
30														18:00~18:45 ベリーダンス 村上				
19:00		18:50~19:20 クロール													18:45~19:30 ワンポイントレッスン 吉原			
30	19:20~20:05 ピラティス 池澤		19:30~20:30 ホットヨガ ソフト	19:00~19:45 ファンクショナルエアロ 鳥原	19:00~19:45 ワンポイントレッスン 吉原		19:10~19:55 サーキュエッセンスヨガ 森永	19:05~19:35 バタフライ				19:15~19:35 おなか アキアウォーク	19:10~19:40 オリジナルエアロ 西中					
20:00				20:00~20:45 ZUMBA 井上	20:00~20:30 アクア30	20:00~21:00 ホットヨガ ベーシック 武	20:15~21:00 脂肪燃焼エアロ 池澤	19:45~20:30 4泳法 橋谷	20:10~21:10 ホットヨガ ソフト 森永			19:45~20:30 ボクササイズ45 青泳ぎ	19:45~20:15 ホットヨガ ソフト 新部		19:45~20:15 青泳ぎ入門			
30	20:15~21:00 かんたんエアロ 池澤	20:15~21:00 フィンスイム			20:45~21:15 有料プライベート							20:20~20:50 クロール 入門						
21:00																		
30																		
22:00																		
30																		

有料レッスンはレッスン前までにフロントにてお支払いください。

- *サーキュエッセンスヨガ：1000円
- *有料スクール(1時間)：400円(定員6名)
- *有料プライベート(30分)：1,575円(2名の場合、1名1,050円)
- *自力整体(カルチャースクール)：一般1575円・会員525円(定員20名)