

スタジオ・プール・ホットスタジオ

レッスンプログラム

H21.10.1~

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 平泳ぎ	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	10:30~11:00 青泳ぎ	10:30~11:30 ホットヨガ ベーシック 澤井	10:20~11:20 ヨガ 澤井		都度参加OK! 10:45~11:30 はじめてホットヨガ カルチャースクール 轟泉	10:30~11:15 かんたんエアロ 中家		10:25~11:10 ホットヨガソフト 武			
11:00				11:30~12:30 自力整体 澤井	11:10~11:40 バタフライ		11:30~11:50 ストレッチボール			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			11:30~12:30 やさしい パワーヨガ 中家			11:00~11:30 ステップ30		
30	11:15~12:00 ヨガ 武	11:10~11:40 クロール																
12:00		11:50~12:20 アクアウォーク																
30	12:15~13:00 かんたんエアロ 谷																	
13:00					13:00~14:00 予約制													
30				13:15~14:00 ステップ45	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 島原	13:05~13:35 アクアウォーク		13:00~14:00 有料スクール		13:00~14:00 骨盤矯正Ex 渡辺		13:10~13:40 クロール				
14:00	13:15~14:45 太極拳 太極拳協会	予約制 14:00~14:30 アクア30	13:45~14:30 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		13:15~14:00 オリジナルエアロ 石橋		14:10~14:30 腰痛改善ウォーク		14:00~14:30 予約制		13:30~14:30 ロングスイム		
30										14:15~15:00 コアエクササイズ 石橋		14:15~15:00 腰痛改善ウォーク		14:15~15:00 アクア30				
15:00		14:45~15:15 有料プライベート		14:30~15:00 肩こり腰痛体操			15:00~15:45 ストレッチボール			14:45~15:15 有料プライベート		14:45~15:15 有料プライベート		14:45~15:15 有料プライベート				
30	15:00~16:00 サーキュエッセンスヨガ 轟泉 ワンコインレッスン			15:20~15:40 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 轟泉	15:10~16:10 パワーヨガ 中家		
16:00																		
30																		
17:00																		
30																		
18:00																		
30																		
19:00		18:50~19:20 クロール																
30	19:20~20:05 ピラティス 池澤	19:30~20:00 平泳ぎ	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 島原	19:00~19:45 4泳法 吉原		19:00~20:00 サーキュエッセンスヨガ 轟泉	19:05~19:35 バタフライ		19:15~19:35 おなか	19:10~19:40 アクアウォーク	19:30~20:30 ホットヨガ ソフト 新部	19:00~19:45 オリジナルエアロ 西中	18:45~19:30 ワンポイントレッスン 吉原				
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 扇形燃焼エアロ 池澤	20:10~21:10 ワンポイントレッスン		19:45~20:30 ボクササイズ45	19:45~20:15 青泳ぎ		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								20:40~21:00 ストレッチボール								
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：100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1,575円・会員525円(定員20名)