

2020年1月3日(金) 祝日レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	ファンクショナル	
10:00					10:00
11:00	バレーボール 志方樹里 10:30~11:00	バレーボール 塩野貴之 10:30~11:10	リラクゼーションヨガ ~新年の祈願を願う~ 松木千枝 10:30~11:30		11:00
	平泳ぎ 志方樹里 11:10~11:40				
	泳ぎこみ500 志方樹里 11:45~12:15	バレーボール 塩野貴之 11:25~12:05			
12:00	プライベート 志方樹里 ¥3,300- 12:20~12:50	フィットウ (初級講座) 正しい動作を身に付けよう! 伊藤達也 12:20~12:50	ジャズダンス (初級講座) ~動作ポイントを確認します~ 浅見真理 11:45~12:45		12:00
13:00		フィットウ (30) 伊藤達也 13:00~13:30	バレーボール 浅見真理 13:00~14:00		13:00
14:00		ハワーカーディオ (初級講座) 正しい動作を身に付けよう! 中村綾利 13:40~14:10			14:00
		ハワーカーディオ (30) 中村綾利 14:20~14:50	はじめてのヨガ ヨガの基本動作を学ぼう 浅見真理 14:15~15:15		
15:00		クールストレッチ スタッフ 15:00~15:30			15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00	※特別営業の為、18:00閉館となります。				18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

今回の1/3日(金)スケジュールでは、【初級講座】がございます。
まだレッスンに参加したことのない方・慣れていない方が参加しやすいクラスです。
既に、参加経験のある方も、自身のスキルアップを目指し、お気軽にご参加ください!

2020年1月13日(月) 祝日レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	ファンクショナル	
10:00					10:00
11:00	背泳ぎ 太智直子 10:30~11:00	栄養セミナー ~あなたの悩みを解決します~ 中井拓哉 10:45~11:45	ボクシング (75) 松田空 10:30~11:45		11:00
	スタートの練習をしよう! 太智直子 11:10~11:40				
12:00	ターンの練習をしよう! 太智直子 11:50~12:20	ハワーカーディオ 中村綾利 12:00~13:00	タラシエアップ 伊ヶ谷成幹 12:00~12:30		12:00
	プライベート 太智直子 12:30~13:00		のびのびボディ 伊ヶ谷成幹 12:40~13:10		
13:00					13:00
14:00		ボクシング 有酸素&筋トレ 石川真規子 13:30~14:30	骨盤調整ヨガ (75) 土橋浩美 13:30~14:45		14:00
15:00	カール 藤谷泰樹 14:30~15:00	ボクシング (中級) 石川真規子 14:40~15:40			15:00
	水慣れ 藤谷泰樹 15:10~15:40				
16:00		イユタガ (75) ~呼吸と瞑想~ 松木千枝 15:55~17:10	ボクシング (75) 宇野真奈 15:30~16:45		16:00
17:00			バレーボール 宇野真奈 17:00~18:00		17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

【骨盤調整ヨガ】 (75)
13:30~14:30
・外からは把握しにくい骨盤を分かりやすく説明いたします。
骨盤や身体の機能改善が出来るクラスとなります。

【イユタガ】 (75) ~呼吸と瞑想~
呼吸法から瞑想までを存分に体験できる75分間です。