

2019年GW クラブルレッスンスンプログラム

	日曜日		月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30	4月28日		29日	30日		5月1日		2日		3日	
10:00											
10:30	10:30~11:30 Hawaiian Hula Time (ハワイ) 万 太郎 nobi		レッスンは ありません。	10:30~11:15 ステップ 小 松		10:30~11:45 フォンジョーン体操 五十嵐		10:30~11:30 Hawaiian Hula Time 'Elua(II) nobi		10:30~11:30 脳トレ&姿勢塾 堀 内	
11:00											
11:30	12:00~13:00 ヨガストレッチ mai		レッスンは ありません。	11:30~12:30 アクティブストレッチ mai		12:00~13:00 FUN DANCE! Yumix		11:45~12:30 ヨガストレッチ mai		12:15~13:00 ラテンエクササイズ 五十嵐	
12:00											
12:30	13:30~14:30 背骨コンディショニング 小 松		レッスン表示案内	12:45~13:30 ヨガストレッチ mai		13:15~14:00 ピラティス Yumix		12:45~13:30 活き活きエクササイズ mai		13:15~14:15 アロマヨガ 五十嵐	
13:00											
13:30	14:00~15:00 太極拳 練習会		レッスン表示案内	14:00~15:00 太極拳 練習会		14:15~15:15 太極拳 島 本		13:45~14:15 脱・ロコモ KUMI		14:45~15:45 トレーニング & エアロビクス 小松	
13:30											
14:00	15:10~15:40 脱・ロコモ 溜		レッスン表示案内	15:10~15:40 脱・ロコモ 溜		14:15~14:45 ウォーキング 矢 野		14:20~14:50 アクアトレーニング 高 橋		16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松	
14:00											
14:30	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 鈴 木		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
14:30											
15:00	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
15:00											
15:30	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
15:30											
16:00	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
16:00											
16:30	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
16:30											
17:00	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
17:00											
17:30	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
17:30											
18:00	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
18:00											
18:30	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
18:30											
19:00	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		レッスン表示案内	16:00~16:30 脱・ロコモ 小 松		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内		14:15~14:45 ウォーキング 1ポイントB 堀内	
19:00											



4月28日~5月3日の営業時間は10:00-19:00となります。
 プールご利用は18:30までとなります。

- シューズ不要のレッスン
- 初心者向けレッスン
- 有料レッスン