

# ガラスハウス スタジオプログラム 10月

	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00							
30	10:15~10:45 らくらく腰痛体操 (岡崎)		10:30~11:00 ボディメイク (石原)	10:15~10:45 太極拳(初級) (松尾)	10:15~10:45 とことん!膝ケア (野中)		
11:00	11:00~11:30 初心者エアロ (入澤)		11:15~11:45 のびのび体操/健康体操 (光石)	11:00~11:30 太極拳(中級) (松尾)	11:00~11:30 リラックスヨガ (芦田)		
12:00			7日、21日 のびのび体操 14日 健康体操				
30							
13:00						13:00~13:30 ZUMBA (石原)	
30	13:30~14:00 コアダンス (神谷)		13:15~13:45 ポルドブラ (岸本)	13:15~13:45 ZUMBA (石原)	13:30~14:00 さわやかエアロ (神谷)		13:30~14:00 各週レッスン
14:00			14:00~14:30 ボディスクラブト (野中)	14:00~14:30 バーオソル (影山)	14:15~14:45 ミズノ ウェルラウンド (岡崎)	13:45~14:15 マーシャルファイト (野中)	
30	14:15~14:45 ダンスエアロ (Take3)						
15:00	15:00~15:30 健康体操		14:45~15:15 棒体操 (野中)	14:45~15:15 健康体操 (岡崎)	15:00~15:25 健康ストレッチ	14:30~15:00 ボールEX (野中)	
16:00							
30							
17:00			16:45~18:00 MIZUNO SPORTS SCHOOL 運動遊び 教室 *有料*		16:45~18:00 MIZUNO SPORTS SCHOOL 運動遊び 教室 *有料*		
30							
18:00							
30							各週 4日(日) ボディメイク (石原)
19:00	19:00~19:30 コアトレーニング (岡崎)		19:00~19:30 POPピラティス (MARI)	19:00~19:30 HIP-HOP Dance (Take3)	19:00~19:30 リラックスヨガ (芦田)		11日(日) らくらく エアロピクス (KAO)
30							
20:00	19:45~20:15 ZUMBA (石原)		20:45~20:15 のびのび体操 (光石)	19:45~20:15 マーシャルファイト (野中)	19:45~20:15 らくらくエアロ (杉山)		18日(日) ZUMBA (杉山)
30							
21:00							25日(日) POP ピラティス (MARI)






<営業時間>

平日/10時~21時 土日祝/10時~20時 休館日/毎週火曜、10月28日(メンテナンス休館)

※都合により代行/休講とさせていただきます。予めご了承ください。

※レッスン開始10分以降の途中参加や途中退会はご遠慮ください。止むを得ず退出される場合はインストラクターへお声かけください。

# ガラスハウス プールプログラム 10月

	月	火	水	木	金	土	日、祝
10:00							
30						10:45~12:00	
11:00							
30				11:30~12:00 水中ウォーキング (光石)		ジュニア スイミング *有料*	
12:00				全コース使用		全コース使用	
30							
13:00							
30					13:30~14:00 ミットウォーク (光石)		
14:00	14:00~14:45 成人スイム (1レーン使用) *有料*		14:00~14:45 初級クロール ワンポイントレッスン *有料*		全コース使用		
30							
15:00							
30							
16:00			16:00~16:30 水中ウォーキング (神崎)	16:00~16:30 健康EX (野中)			
30			全コース使用	全コース使用			
17:00	16:45~18:00  ジュニア スイミング		16:45~18:00  ジュニア スイミング	16:45~18:00  ジュニア スイミング			
30	*有料*		*有料*	*有料*			
18:00	全コース使用		全コース使用	全コース使用			
30					18:15~19:30		
19:00							
30					ジュニア スイミング *有料*		
20:00					全コース使用		
30							
21:00							

- \* レッスンに参加される場合は水泳キャップが必要となります。レッスン中、フィットネスボールは参加者以外、ご利用いただけません。
- \* レッスン開始後10分以上経過しての参加はご遠慮ください。(ケガ等の防止の為)
- \* レッスンプログラムは都合により変更/休講とさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
- \* 通常の帽子やサンバイザーをご利用の場合は、スイムキャップの上からご利用ください。