

2022年 7月1日~7月31日

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	スタジオ	プール	
10	有料教室 姿勢改善 10:00～11:00						有料教室 朝のヨガ 10:00～11:00						
11	はじめてエアロ 11:10～11:55 金沢		らくらくエアロ 10:30～11:15 杉浦		ウォームUP体操 10:20～10:35			リズム水泳 (初級) 10:30～11:30 阪☆	ウォームUP体操 10:30～10:45		リセットボディ 10:45～11:30 安田		
12					有料教室 朝のピラティス 11:00～12:00		水中歩行 11:00～11:10		筋肉ビフォー アフター 11:15～12:00				
13	からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢☆		なつつめダンス 12:00～12:45 瀬戸				水泳ドリル 11:15～11:45	スタッフに おまかせ 12:00～12:30			水中歩行 12:30～12:40		水中 コンディショニング 12:00～12:30 安田
14					ZUMBA 13:00～13:45 金木			水中歩行 12:30～12:40	キック&キック 12:40～13:00				
15	青竹ステップ 14:00～14:30		水泳平泳ぎ 13:20～13:40					らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里☆			ZUMBA 14:00～14:45 秋里		ストレッチ ポール® 14:15～14:45
16		水泳バタフライ 13:40～14:05	歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆	リズム水泳 (中級) 14:00～15:00 阪☆☆	ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤☆								
17	ストレッチ ポール® 15:00～15:30						かんたん 日舞体操 15:00～15:45 中尾				自力整体60 15:00～16:00 穂田☆		
18					柔軟ストレッチ 15:30～16:00		アクアビクス 15:00～15:45 丸澤☆			ピラティス 15:00～15:45 秋里☆			
19			機能改善 ピラティス 18:00～18:45 古澤☆					フィットネス フラダンス 17:45～18:45 川西☆					
20	エアロビクス 19:00～19:45 丸澤☆						エアロビクス 18:30～19:15 あゆ☆						
			チャレンジエアロ 19:00～19:45 古澤☆☆					ボディ コンディショニング 19:00～19:45 金木☆					
	お楽しみアクア 20:00～20:45 丸澤☆		有料教室 夜のピラティス 20:00～21:00					ヨガティス 19:25～20:10 あゆ☆		有料教室 夜のヨガ 20:00～21:00	お知らせ		
								☆6月22日(水)よりプログラムの定員人数が変更になっております 詳しくは別紙案内をご覧ください					
								☆7月に夏のイベントレッスン&セールを予定しております 詳しくは7月1日(金)に発表予定です					
								☆裏面にもレッスン表がありますのでメモとしてご活用ください！					

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ
有料教室 姿勢改善 10:00～11:00						有料教室 朝のヨガ 10:00～11:00					
はじめてエアロ 11:10～11:55 金沢		らくらくエアロ 10:30～11:15 杉浦		ウォームUP体操 10:20～10:35				ウォームUP体操 10:30～10:45		リセットボディ 10:45～11:30 安田	
				有料教室 朝のピラティス 11:00～12:00							
からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢☆		なっつめダンス 12:00～12:45 瀬戸				スタッフに おまかせ 12:00～12:30		筋肉ビフォー アフター 11:15～12:00			
		なっつめダンス 13:00～13:45 瀬戸		ZUMBA 13:00～13:45 金木				バランスボール エクササイズ 12:30～13:00			
青竹ステップ 14:00～14:30		歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆		ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤☆		らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里☆		ZUMBA 14:00～14:45 秋里		ストレッチ ポール® 14:15～14:45	
ストレッチ ポール® 15:00～15:30				柔軟ストレッチ 15:30～16:00		かんたん 日舞体操 15:00～15:45 中尾		ピラティス 15:00～15:45 秋里☆		自力整体60 15:00～16:00 穂田☆	
		機能改善 ピラティス 18:00～18:45 古澤☆				フィットネス フラダンス 17:45～18:45 川西☆					
エアロビクス 19:00～19:45 丸澤☆		チャレンジエアロ 19:00～19:45 古澤☆☆		エアロビクス 18:30～19:15 あゆ☆		ボディ コンディショニング 19:00～19:45 金木☆					
				ヨガティス 19:25～20:10 あゆ☆		有料教室 夜のヨガ 20:00～21:00					
		有料教室 夜のピラティス 20:00～21:00									