

	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00 スタイルアップ ストレッチ 川上			9:00 チャクラヨガ 橋本		9:00 朝ヨガ 吉川
	9:45			9:45		9:45
10:00	10:00 かんたんエアロ 山添	10:00 ハタヨガ 前田	10:00 はじめてエアロ 黒田	10:00 骨盤EX 稲田	10:00 気功体操 寺村	10:00 マットサイエンス (ヨガピラティス) 寺村
10:30	10:45	10:45	10:30	11:00	10:45	10:45
11:00	11:00 リラックスヨガ 橋本	11:00 早川塾 (中級) 早川	10:45 肩こり腰痛 改善ヨガ 稲田	11:15 チャレンジエアロ 前田	11:00 ZUMBA Gold 寺村	11:00 かんたんエアロ 寺村
11:30		11:40	11:45	12:00	11:45	11:45
12:00	12:00	11:50				
		早川塾 (スローエアロ) 早川		12:20 ウェルビーイング ヨガ(特別) 橋本		
12:30		12:35				
		12:45				
13:00	13:15 はじめてエアロ 長谷川	リラックスヨガ 林				
13:30	14:00	13:45		13:30		
14:00	14:15 パワーヨガ 細居		14:00 気功太極拳 (特別) 竹内	14:00 かんたんエアロ 赤松		
14:30	15:00		15:00	14:45		
15:00						
15:30						
16:10						

18:30	18:45	18:45	18:45	18:50 NEW ZUMBA 田畑	18:45 スタイルアップ ストレッチ 川上	18:45 パワーヨガ 吉川
18:45	チャレンジエアロ 長谷川	かんたんエアロ 寺村	骨盤EXショート 稲田	19:35	19:30	19:45
19:00	19:35	19:40	19:30	19:35		
19:30	19:50	ZUMBA 寺村	19:45 パワーエアロ 川上	19:45	19:45	
20:00	リラックスヨガ 橋本	20:25	20:25	20:30 マインドフルヨガ 橋本	20:30 ステップ 川上	20:00 チャレンジエアロ 寺村
		20:40	20:40	20:30		20:45
20:30	20:50	はじめてステップ 川上	アロマパワーヨガ 吉川	20:45		
21:00		21:25	21:40	KICK OUT (格闘技エクサ) 沖		
21:30				21:30		

レッスンに関して(内容、時間帯、インストラクター)は、変更の可能性があります。ご了承ください。

安全面・レッスンの進行上の理由により、レッスンに遅れないよう、ご協力お願いします。

5分以上遅れてのレッスン参加お断りさせて頂いております。



マークは靴を使用するレッスンになります



Swimming School & Sports Club

Well・Be.