

2023年10月～

	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 NEW ピラティス 山添		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 福田	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	12:00	11:40	11:45	12:00	11:45	11:45
12:00	12:00	11:50				
12:30		早川塾 (スローエアロ) 早川				
		12:35				
13:00		12:45				
13:15		リラックスヨガ 林				
13:30	13:15 はじめてエアロ 長谷川	13:45				
14:00	14:00					
14:15	NEW コートレ 長谷川			14:00 かんたんエアロ 赤松		
14:30	15:00			14:45		
15:00						
15:30						
16:10						

18:30	18:45	18:45	18:45	18:50	18:45	18:45
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	ZUMBA 田畑	スタイルアップス トレッチ 川上	パワーヨガ 吉川
19:00	19:35	19:25	19:30	19:35	19:30	19:45
19:30	19:50	19:40	19:45	19:45	19:45	19:45
20:00	リラックスヨガ 橋本	ZUMBA 寺村	パワーエアロ 川上	19:45	19:45	20:00
20:30	20:50	20:25	20:25	20:30	20:30	20:45
21:00		20:40	20:40	20:45	20:30	20:45
		スタイルアップ ストレッチ 川上	アロマパワーヨガ 吉川	KICK OUT (格闘技エクサ) 沖		
21:30		NEW 21:25	21:40	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