

8月 レッスンスケジュール

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
時間/場所	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	スタジオ
10:00												
10:30	10:30~11:30 成人水泳教室（初級） 井上美奈	10:30~11:15 ストレッチポール 藤倉貴子		10:30~11:30 フィットネスヨガ 中井直美	10:30~11:30 成人水泳教室（上級） 井上・家崎	10:30~10:50 ストレッチ 吉田佳美		10:30~11:15 かんたんエアロ 松永晴登	10:30~11:30 成人水泳教室（中級） 井上美奈	10:30~11:30 はじめてのヨガ 宮岡彩乃		10:30~11:15 朝ヨガ 西村里緒
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30		13:30~15:00 楊名時太極拳 山口 静恵		13:30~14:30 やさしいヨガ 宮岡彩乃		13:30~14:15 水泳体操 井上・家崎		13:30~15:00 楊名時太極拳 山口 静恵		13:30~14:15 ヒメトレ 藤倉貴子		
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00	16:00~17:00 幼児クラスA スイミングスクール		16:00~17:00 小学生クラスA スイミングスクール					16:00~17:00 幼児クラスB スイミングスクール			16:00~17:00 育成A/育成C スイミングスクール	
16:30												
17:00	17:00~18:00 初心者A スイミングスクール		17:00~18:00 育成A スイミングスクール		17:00~18:00 育成A スイミングスクール			17:00~18:00 初心者A スイミングスクール		17:00~18:00 育成A スイミングスクール	17:00~18:00 育成B スイミングスクール	
17:30												
18:00	18:00~19:00 初心者B/育成C スイミングスクール		18:00~19:00 育成B スイミングスクール		18:00~19:00 育成B スイミングスクール			18:00~19:00 初心者B/育成C スイミングスクール		18:00~19:00 育成B スイミングスクール		
18:30												
19:00												
19:30	19:30~20:15 アクアピクス 中井直美	19:30~20:15 GBM 家崎仁成	19:30~20:30 成人水泳教室（中級） 奥村将光	19:30~20:30 エアロピクス 中井直美	19:30~20:30 成人水泳教室（上級） 内山将文	19:30~20:30 MOSSA Group Centergy 西村・松永・佐々木	19:30~20:30 成人水泳教室（初級） 奥村将光	19:00~20:00 デトックスヨガ 宮岡彩乃		19:30~20:30 エクササイズバー 川竹みな・フローネ麻代		
20:00												
20:30												

NEW! 8月より「かんたんエアロ」を松永が担当します！
基本的なステップを中心に楽しく身体を動かしましょう！
運動不足の解消におすすめです！

NEW!「朝ヨガ」
心と身体が目覚め。柔軟性やバランスの獲得。
心・身体・呼吸と向き合い、心地よい身体づくりにおすすめします。
西村の休講時は「健康体操（藤倉）」を行います。

NEW!「MOSSA グループ センタジー」
ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた運動プログラム。
音楽に合わせて楽しく動きます。運動初心者の方、音楽に合わせて動くことが好きな方、ヨガ・ピラティスが好きな方におすすめです！