























# プール・スタジオプログラム

2017. 3～

月		火		水		木		金		土		日		
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	プール	スタジオ	
	 マナフラ フットセラピー 10:15～11:15 山中		 はじめてエアロ 10:15～11:00 片山				 かんたん エアロビクス 10:20～11:20 かどたに		 JYBEAT 脳トレ 10:45～11:15					体バランス エアロ 10:30～11:30 米丸
スピードUP 11:15～12:15 橘	 ゆるやかヨガ 11:30～12:30 山中	4泳法スイム 11:15～12:15 高田	エアロ レギュラー 11:10～12:10 小池	たくさんスイム 11:15～12:15 山本		ゆったり 4泳法 11:15～12:15 築田	ファイティング シェイプ 11:30～12:30 C.モーゼス.Jr		かんたんステップ 11:30～12:00 小池		たのしく エアロ 10:30～11:30 藤本		 ホールでリラックス 12:00～12:30 実生	
	 リンパ デトックスヨ ガ 12:20～ 13:20米丸		 はじめて クロール背泳ぎ 13:10～13:40 岡田		ストレッチホ <sup>ール</sup> &コアリセット 12:45～13:45 実生		はじめて クロール背泳 ぎ 13:20 ～13:50 石田	健美操 13:00～14:00 北口		はじめてエアロ &コアトレ ストレッチ 12:15～13:15 小池	4泳法 マスター 11:45～12:45 井上		 アクアウォーキング &ハレー 13:00～13:30 築田	
	JYBEAT ストレッチ 13:20～13:40			 アクアビクス 14:00～14:45 伊藤		 エンジョイ ウォーキング 14:00～14:30 佐藤		シェイプアップ ウォーキング 14:00～14:30 岡田		JYBEAT ストレッチ 13:30～13:50		 初心者4泳法 13:40～14:25 築田		
 ダイエット ウォーキング 14:00～14:30 佐藤	JYBEAT コンバット 14:00～14:30	パワーアップ ウォーキング 13:50～14:20 岡田				 たくさん クロール・背泳 ぎ 14:40～15:25 佐藤		 はじめて 平泳ぎ・バタフライ 14:40～15:20 石田				 ゆったり4泳 法 16:45～ 17:45 阪 大		
 初心者 クロール 14:40～15:10 橘		クロール マスター 14:30～15:20 橘												
	 キック & 4泳法 スイム 19:30～ 20:30 吉岡		 ドリル&スイム 19:30～20:30 山田	体バランス 整体ヨガ 19:30～20:30 米丸	 4泳法スイム 19:30～20:30 井上	 キック& 4泳法スイム 19:30～20:30 中野		ナックル マスターズ 19:30～20:30	HIPHOP 19:30～20:30 三室		たくさんスイム 19:00～20:00 戸田			
	はじめて HIP.HOP 19:45～20:45 C.モーゼス.Jr.				 ストレッチホ <sup>ール</sup> &コアリセット 20:00～21:00 実生									

**JYBEAT とは...**  
 楽しくわかりやすい映像を見ながら  
 音楽に合わせて体を動かします。  
 レッスンが初めての方にもオススメです

- ◆レッスン開始までに入ってくださいようお願いいたします。
- ◆プールご利用の方は右側通行でご利用下さい。またプール内で立ち止まらないようご協力よろしくお願い致します。
- ◆体調が悪い場合はすぐにレッスンを中止し休憩をお取り下さい。
- ◆こまめに水分補給をお取り下さい。

