

# 4月レッスントイムスケジュール

4月～プール営業時間

営業時間／平日 13:00～18:00(水・金曜日は20:00まで) 土日祝 10:00～18:00

今月の休館日 4月17日(火)

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム	スタジオ	プール	トレーニングルーム
9:00																					
10:00	4月9日代行 松浦操												4月27日代行 柴田 桂子								
11:00	はじめて エアロ 柴田桂子 10:10～11:10						楽しいエアロ 松浦操 10:30～11:30			はじめてエアロ 高橋珠美 10:50～11:30			やさしいヨガ 青木千草 10:15～11:15			ヨ ガ 吉川昇 10:30～11:30					
12:00	初心者の為の ヨガ 柴田桂子 11:20～12:20	サーキット トレーニング 10:30～12:30				サーキット トレーニング 10:30～12:30			サーキット トレーニング 10:30～12:30			サーキット トレーニング 10:30～12:30			サーキット トレーニング 10:30～12:30					4月～時間変更	サーキット トレーニング 10:30～12:30
13:00	4月9日代行 松浦操																				
14:00	アクア フィットネス 高橋珠美 13:30～14:30			姿勢改善& リラックス 藤田真緒 13:30～14:30			ボール エクササイズ 松浦操 13:30～14:30	アクアピクス 柴田桂子 13:30～14:30			ウォーター エクササイズ 西野知恵子 13:30～14:30		骨盤矯正 福田洋子 13:30～14:30	ウォーター エクササイズ 西野知恵子 13:30～14:30		エアロピクス 松浦操 13:30～14:30					
15:00	祝日休講			第3火曜日休講																	
16:00	ヨ ガ 下出薫 14:45～15:45			ウォーター エクササイズ 西野知恵子 14:45～15:45		サーキット トレーニング 13:30～20:00				かんたん ストレッチ 松浦操 14:45～15:45					スリムアップ 下半身 藤岡時子 15:00～16:00						
17:00	キッズファンク (Aクラス) 藤岡時子 16:00～17:00	サーキット トレーニング 13:30～20:00																			
18:00	キッズファンク (Bクラス) 藤岡時子 17:15～18:15																				
19:00	エアロピクス 藤岡時子 19:00～20:00			はじめて パワーヨガ 吉川昇 19:00～20:00			パワーヨガ 下出薫 19:00～20:00	ウォーター エクササイズ 伴知絵美 19:00～20:00					かんたん ピクス 西川 美由貴 19:00～20:00	ウォーター エクササイズ 伴知絵美 19:00～20:00		ダンス エアロピクス 藤岡時子 18:00～19:00					4月～時間変更
20:00							4月11日代行 高橋 珠美 レッスン・ヨガ														
21:00																					

※レッスン休講・変更・担当インストラクターは変更になる場合があります。必ずホワイトボードをご確認ください。(平成24年3月現在)