2月	レッスン	予定表()	配布用)				
	月曜日	Monday			火曜日	Tuesday	
Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール	Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
19日は林							
11:00~12:00				11:00~12:00 Lesmills	10:15~10:30		
BODYBALANCE.			10:45~11:25	DARVIJUE 2 1	かんたん体操		10:45~11:25
ボディバランス			アクアレッスン40 ★~★★境	ボディバイブ3.1	境		アクアレッスン40 ★~★★徳田
★★★徳田			★ ★ ★ 現 平泳ぎドリル	★★★境	11:00~12:15		背泳ぎドリル
			★★★★蛯名		ヨーガ		★★★林
12:30~13:30			11:25~11:55	12:40~13:25	*		11:25~11:55
ピラテス			クロール初級	C LESMILLS	堀内		背泳ぎ初級
★~★★			<u>★★蛯名</u> 背泳ぎ中上級	<mark>ぐう</mark> BODYATTACK. ボディアタック45			★★徳田 バタフライ中上級
平川			月冰ご中上級 ★★★境	★★★★徳田			//シンラ1中上級
		19日、26日は休み	^^				
13:50~14:35 Lesmills		13:40~14:25 LESMILLS	12:00~12:30	13:50~14:50			12:00~12:30
BODYVIVE 3.1		RPM	非シギ加奴	LesMills			クロール初級
ボディバイブ3.1 45	5	アールピーエム45	★★蛯名	BODYCOMBAT			★★林
★★★境		★★★★三島	12:30~13:00	ボディコンバット ★★★★境		13日は休み	12:30~13:00
			バタフライ初級	^_^		14:30~15:10	平泳ぎ初級
14:55~15:40	19日は三島 14:50~15:30	14:45 . 15:05	★★★蛯名	13日は休み		BHOT YOGA	★★★林
14:55~15:40 LesMills	14:50~15:30	14:45~15:25	19日は三島	15:20~16:05		ホットヨガ<有料>	
BODYPUMP	<i>II.U.I.N.U.W</i>	HOTYOGA	13:45~14:25	LESMILLS BODY VIVE 3.1		混合★佐口	13:45~14:25
ボディパンプ45		ホットヨガ<有料>	アクアレツスン40	ボディバイブ3.1 45	;		アクアレツスン40
★★★★佐□	★~★★★川澄	女性専用★林	★~★★徳田	★★★林			_ ★ [~] ★★三島
			19日は川澄				- 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7
D743	**************************************	4 DDM	14:30~15:10 クロール基礎40				14:30~15:10 背泳ぎ基礎40
	がオエ事のため		★★徳田				★★川澄
	ジオ横(旧ゴ		15:10~15:40				15:10~15:40
(ジ)で行	います。(予	約制)	バタフライ初級				平泳ぎ初級
			★★★徳田	n de la companya de l	MOT YOGA		_★★★川澄
					ホット ヨガ		
					用、男女混合があり	ますの	
C					意ください。 ログラムです。 くわ	N /I+	
	プ(60分クラス ご「アスレチック				コンフムとす。へれ ·まで。(要予約)	O Na	
	」で行います。						200112
			18:15~18:55				13日は境 18:15~18:55
			アクアレツスン40				アクアレツスン40
		18:40~19:20	★~★★川澄			10円1+4-7	★∼★★三島
19:00~20:00		PHOT YOGA		19:15~20:00	13日は休み	13日は休み 19:00~19:40	!
✓ < LesMills		ホットヨガ<有料>	- 10.40 - 20.12	LesMills	19:20~19:50	HOTYOGA	70.40 00.70
<mark>ぐろ</mark> BODYATTACK. ボディアタック		混合★佐□	19:40~20:10 背泳ぎ中級	SHBAM シバム	GRIT SERIES	ホットヨガ<有料>	19:40~20:10 クロールス-バーテク
★★★★三島			★★★佐□	★★★川澄	グリット	女性専用★徳田	
			20:10~20:40		<有料>佐口		20:10~20:40
	 _		平泳ぎ中級	13日はアタック德田			<i>バタフライ</i> スーパー テ ク
20:20~21:20 LESMILLS	20:30~21:00 LESMILLS		★★★★佐□	20:20~21:20	20:30~21:00		_ <u>★★★★林</u>
BODYCOMBAT	BODYPUMP			BODYSTEP	LESMILLS BODYBALANCE.		19:40~20:40 マスターズ
ボディコンバット	ホデイハンフ30			ボディステップ	ボディバランス30		マスタース ★★★★★林
★★★★川澄				★★★★三島	★★★徳田		13日は休み
	19日は川澄			13日はバイブ川澄			21:10~21:40
21:40~22:40	22:00~22:30			21:50~22:35	1		バタ足基礎
() LESMILLS	LesMills		21.30 - 20.10	LesMills			★佐□
BODYBALANCE ボディバランス	CXWORX シーエックスワークス		21:30~22:10 クロール基礎40	BODYPUMP ボディパンプ45			21:40~22:10 クロール初級
★★★佐□	★★★林		★★三島	************************************			★★佐□
	AAAT		 .				

	水曜日	Vednesday			木曜日	Thursday	八心臣口
Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	マール	Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
11:00~12:00	14日は徳田 10:15~10:30		14日は徳田	11:00~12:00	15日は徳田 10:15~10:30		15日は徳田
ピラテス	10.15~10.30 かんたん体操		10:45~11:25		10.15~10.30 かんたん体操		10:45~11:25
	三島		アクアレツスン40	EXAMPLE	境		アクアレツスン40
★~★★★ 林恭			★∼★★三島	ズンバゴールド ★★★平川			★~★★境
11730			クロールドリル		11:00~12:15		チョイス(種目選択)
ļ			★★★境 11:25~11:55	15日は休み	ョーガ ★		★★★★佐□ 11:25~11:55
12:40~13:10 LESMILLS			クロール初級	12:40~13:10 LESMILLS	堀内		バタフライ初級
BODYPUMP			★★三島	BODYCOMBAT			★★★佐□
ボディバンプ30				ボディコンバット30			クロール中上級
_★★★林恭		14日、21日、	★★★境	<u>★★★吉田</u>			★★★境
70.40 74.40	1	28日は休み	14日は徳田	135.75 37.75	15日、22日は休み		15日は徳田
13:40~14:40		13:40~14:25 LesMills	12:00~12:40 背泳ぎ基礎40	13:40~14:40 LESMILLS	13:40~14:10 LESMILLS		12:00~12:30 背泳ぎ初級
BODYBALANCE.		RPM	↓ ↓≡È	BODYSTEP	CXWORX		★★佐□
ボ デ ィバランス ★★★林		アールピーエム45 ★★★★古屋大		ボディステップ ★★★★境	シーエックスワークス ★★★川澄		12:30~13:00
				_^^^^		2551/15	平泳ぎ初級
14日は休み 15:05~15:50	14日は徳田 14:50~15:30					15日は休み 14:30~15:10	★★★佐□
LesMills	<i>A.C.I.N.O.W</i>		30.45			PHOT YOGA	15日は川澄
SH'BAM シバム	//.//.//.////////////////////////////		13:45~14:25 アクアレツスン40			ポット ポット ポット オット オット オット オット オット オット オット オット	13:45~14:25 アクアレツスン40
★★★境	★~★★ 三島					混合★佐口	★~★★山家
(```\``\``\`			, 	ļ			15日は徳田
			14:30~15:10	İ			14:30~15:10
			クロール基礎40				バタフライ基礎40
			★★川澄				★★★山家
			15:10~15:40				15:10~15:40
			背泳ぎ初級 ★★川澄		ボディバランス 30 4		クロール初級 ★★山家
					∃※FX=身体を伸ば ∃※ST=身体を鍛え		
				C			
	18:25~18:55						
	ACTNO III						
	アクトナウ30						18:15~18:55
	★~★★★川澄	14日、21日、		15日はアタック徳田			76.15~16.55 アクアレツスン40
14日はバランス徳田 19:00~20:00		28日は休み 19:00~19:45		22日は吉田 19:00~20:00	15日、22日は休み19:20~20:05	15日、22日は休み19:30	★~★★境
LesMills	19:20~20:20	LesMills		LesMills	LesMills	LESMILLS	
BODYSTEP ボ デ ィステップ	ヨーガ	RPM アールピーエム45		BODYPUMP ボディパンプ	BODYVIVE 3.1 ボディバイブ3.1 45	RPM R-UV-T/20	
★★★★山家	★ 堀内	★★★★三島		★★★★佐口	★★★川澄	*★★★山家	
				15日はコンバット川澄			
20:20~21:20				20:20~21:20			
BODYJAM.				LESMILLS BODYATTACK			
ボディジャム				ボディアタック			
★★★★川澄	4			<u>★★★★山家</u>	1		
				15日は林,22日は奥田		15日、22日は休み	
21:40~22:40	1			21:40~22:40	1	21:40~22:20	
BODYATTACK.				BODYBALANCE.		#HOT YOGA	
ボディアタック				ボディバランス		ホットヨガ<有料>	
★★★★林				★★★川澄		女性専用★林	

2月 レッスン予定表(配布用)

金曜日	Friday				Saturday	
Aスタジオ Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	マール	Aスタジオ	Cスタジオ マシーン(ACT)	ホットヨガ バイク	プール
11:00~12:00	16日、23日は休み 14:35~15:20 LESMILLS RPM アールピーエム45 ★★★三島	16日は林 10:45~11:25 アクアレッスン40 ★★★★★ 11:25~11:55 背泳★★★ 11:25~11:55 背泳★★★★ 11:25~11:55 背渉★★★★ 12:30~12:30	サハム ★★★川澄 17日は休み 12:10~13:10 LesMILS BODYPUMP ボディパンプ ★★★★山家 17日は川澄 17:10~18:10	17日は境 10:15~10:30 かんたん体操 佐口 10日は吉田 17日は休み 16:10~16:40 アクトナウ30 ★~★★★三島	17日、24日は休み 17:00~17:45 LesMills RPM アールピーエム45 ★★★★山家 17日は徳田 17:10~17:50	17日は境 10:45~11:25 背泳ぎ 初級~★★★ 佐□ 11:25~11:55 平泳と上巻 初級~★★★ 佐□ 10日は佐□、17日は境 12:00~12:30 クロール初級 ★★三島 12:30~13:00 アクアレツスン30 ★~★★三島 10日は林、17日は徳田
ICT IC	ブルフレン	18:15~18:55 アクアレツスン40 ★~★★境 16日は川澄 19:40~20:10 背泳ぎ中上級 ★★★佐□ 20:10~20:40 平泳ぎ中上級 ★★★★佐□ 19:40~20:40 マスターズ ★★★★佐□	ト 名フロアご利用 マシーンジ 月~金 10 日 10 センター 月~金 10 土 10 日 10 10 10 11 11 11	はけいでもレッスといれてはでもレッスといれてはでもレッスといれてはでもレッスといれては、 ははでは、またいでもしからせいできない。 は、は、またいでもレッスといれては、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	Qua一topia.col 注意 □スタジオ内ではルール場所取りや他の会員の対場合、レッスン参加を拒否 □スタジオには、インスト入ってください。 □初めての方はインストださい □受講者が1名の場合、すのでご了承下さい □プールに入る時は必ず	か 事 写 をお守りください。特に、 ** と表際になる行為のあった ですることもあります。 ラクターが指示してから ラクターに一声かけてく レッスンは中止になりま 「シャワーを浴びてから イレの後も必ずシャワー いは、他のメンバーの迷

金曜日~日曜日

	口哩口 Cunda	,		7/2017		
	日曜日 Sunday		LesMills		シーンレツスン	LesMills
AZŚ	アジオ	プール	BODYVIVE 3.1	BODYBALANCE.	BODYATTACK.	BODYPUMP
			ボティバイブ3.1	ボディバランス	ボディアタック	ボディパンプ
	~12:00		有酸素・筋トレ系	ストレッチ系	有酸素系	筋トレ系
YUKAレッス			運動初心者、高齢者に		走ったり、ジャンプをす	音楽に合わせたバーク
	JKA		適した運動強度です。 有酸素運動とチューブ	スに最新の運動生理学で心と体の調和をはか	るハードかつシンブル なエアロビクスです。	ルエクササイズ。シェー プアップへの世界一の
·*7	<u>**</u>		を使った筋トレのクラス	ります。		早道!
			です。			
			Lesmills BODYSTEP	LESMILLS SH'BAM	Lesmills BODYCOMBAT	LesMills RPM
			DODISIEF	9N DAIN	DODICOMBAI	KPM
			ボディステップ	シバム	ボディコンバット	アールピーエム
			有酸素系	ダンス系	有酸素系	有酸素系
14:30	~15:30	13:00~13:30	シンプルで多彩なステッ プパターンでシェイプ	振り付けがシンプルな ので、どなたでもダンス	脂肪をノックアウト。音 楽に合わせて格闘技の	バイクを使ったグルー エクササイズ。音楽に
LES	MILLS	クロール初級	アップをはかります。		動きのプログラムです。	
		**				す。
	<u>**</u>	13:30~14:00	Co L BEMILLE	LesMills	I PSMII I S	
4 <u> </u>	11 日	アクアレツスン30	BODYJAM.	CXWORX	GRIT SERIES	PHOT YOGA
コンバット	パンプ	<u>★~★★</u>	#= 455.4		البدا اخط	+1
山家	山家	(担当は毎週変わります)	ボディジャム	シーエックスワークス		ホットヨガ
18⊟	25⊟		ダンス系 ダンス感覚を楽しみな	筋トレ系 30分間のコア(体幹)ト	有酸素、筋トレ系 <有料>	ストレッチ系 温かい室内で行うヨガ
コンバット	アタック		がら行う、心肺機能向	レーニングエクササイ	30分間、集中して高強	筋肉をほぐしたり、引き
吉田	三島		上プログラムです。		度のトレーニングを行い ます。	締める動作を行いま す。
		フリー利用			۵ 9 °	9 0
			CA ZUA-PA			оотнош
			SVMBA.	ピラテス	ヨーガ	A.G.T.N.O.W
			ズンバゴールド		YOGA	アクトナウ
16:00~	~16:45		ダンス系	 ストレッチ系	ストレッチ系	マシーントレーニング
LES MI	LLS 45	16:00~16:40	ラテン系の「音楽」と「ダ	ストレッチを中心とした	手と足で全体のバラン	有酸素運動と筋トレを
		クロール上級40	ンス」、それにフィットネ スを融合させたダンス	動きで体の奥の筋肉を	スをとり、均整のとれた 体を目指します。	交互に行うサーキット レーニングです。
	<u>**</u>	***	スを融合させたダンスエクササイズです。	しなやかで丈夫な筋肉 に鍛えます。	体を日拍しま り。 	レーニング です。
4 	118	(担当は毎週変わります)				
ステップ	シバム 境	17:40終了	YUKAレッスン			レッスン表
三島			(エアロ)			QR⊐ード
	· -					
18日	·境 25日		有酸素系			(a) 45-(a)
18日 アタック	25日 パンプ		ダイエットを目的とした			恩然思
18日	25⊟					
18日 アタック	25日 パンプ		ダイエットを目的とした			
18日 アタック	25日 パンプ		ダイエットを目的とした	- ₹ 11-		
18日 アタック	25日 パンプ		ダイエットを目的とした レッスンを行います。		ノツスン	
18日 アタック 山家	25日 パンプ 山家		ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン	息つぎクロール	バタ足基礎	○○ドリル、中上
18日 アタック	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ		ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系	息つぎクロール スキル系	バタ足基礎 スキル系、初心者向	○○ドリル、中上編 有酸素系
18日 アタック 山家 グリ	25日 パンプ 山家	金曜日	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン	息つぎクロール	バタ足基礎 スキル系、初心者向	○○ドリル、中上編 有酸素系
18日 アタック 山家 グリ	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ	金曜日 2日	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行い ます。	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練 習をします。	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎	○○ドリル、中上編 有酸素系 スキルアップと、長距離
18日 アタック 山家 グリ	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日	金曜日 2日 プライオ	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 ○ 初級	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練 習をします。	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎	○○ドリル、中上編 有酸素系 スキルアップと、長距離
18日 アタック 山家 グリ CRIT GRIT GRIT GRIT GRIT GRIT GRIT GRIT SOMMUTE HIGH INTERNSITY INTERVAL TRAINING	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日	金曜日 2日 プライオ 9日	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 〇 基礎講座 スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎	○○ドリル、中上編 有酸素系 スキルアップと、長距距
18日 アタック 山家 CRIT CARDIO SO MINUTE TIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING SO MINUTE TO THE STAND INTERVAL TRAINING LESMILLS GRIT CRIT	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行い ます。 ○初級 スキル系、初心者向	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 〇〇基礎講座 スキル系、初心者向	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎	○○ドリル、中上編 有酸素系 スキルアップと、長距離
18日 アタック 山家 グリ CRIT GRIT GRIT GRIT GRIT GRIT GRIT GRIT SOMMUTE HIGH INTERNSITY INTERVAL TRAINING	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日	金曜日 2日 プライオ 9日	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 〇〇基礎講座 スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎 を練習します。	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	○○ドリル、中上編 有酸素系 スキルアップと、長距距
18日 アタック 山家 「OUNTIEND NOTE TO THE	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 〇〇基礎講座 スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎 を練習します。	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	○○ドリル、中上糸 有酸素系 スキルアップと、長距離 にチャレンジします。
18日 アタック 山家 COUNTY CARDIO SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS GRIT STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS CRIT STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS CRIT STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS NOTE THE STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS NOTE THE STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS NOTE THE STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS NOTE THE STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS ON MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS ON MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING LESMILLS ON MINUTE HIGH INTERSITY INTERVAL TRAINING STRENGTH SO MINUTE HIGH INTERVAL TRAINING SO MINUTE HIGH INTE	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系下記のメニューを行います。 〇初級 スキル系、初心者向キックや手のかきなど 練習します。	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 〇〇基礎講座 スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎 を練習します。	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	○○ドリル、中上編 有酸素系 スキルアップと、長距離
18日 アタック 山家 「OUNTIEND NOTE TO THE	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み 20日	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み 23日	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系 下記のメニューを行います。 〇初級 スキル系、初心者向 キックや手のかきなど 練習します。	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 ○ 基礎講座 スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎を練習します。 休館日の	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。 お知らせ 3月のに	〇〇ドリル、中上終 有酸素系 スキルアップと、長距降にチャレンジします。
18日 アタック 山家 「OUNTIES OF THE CARDIO SIO MENUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING IN	25日 パンプ 山家 少ト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み 20日 ストレングス	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み 23日	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系下記のメニューを行います。 〇初級 スキル系、初心者向キックや手のかきなど 練習します。	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 ○ 基礎講座 スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎を練習します。 休館日の	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。	〇〇ドリル、中上終 有酸素系 スキルアップと、長距降にチャレンジします。
18日 アタック 山家 「OUNTIES OF THE CARDIO SIO MENUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING IN	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み 20日 ストレングス 27日 カーディオ	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み 23日 カーディオ	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系下記のメニューを行います。 〇初級 スキルル系、初かきなど 練習します。 2月の位 12日(振巻	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 ○ 基礎講座 スキル系、初心者向 それぞれの泳ぎの基礎を練習します。 休館日の 林館日は 林館日は	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。 お知らせ 3月のに	〇〇ドリル、中上編 有酸素系 スキルアップと、長距 にチャレンジします。 木館日は 祝・水)
18日 アタック 山家 「OUNTIES OF THE CARDIO SIO MENUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING IN	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み 20日 ストレングス 27日	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み 23日 カーディオ	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング系下記のメニューを行います。 〇初級 スキル系、初心者の キックや手のかきなど 練習します。 2月の位	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 ○ 基礎講座 スキル系、初心者を練習します。 休館日の 木館日は 本様日・月) 本曜日	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。 3月のに 21日(2 金曜日	ドリル、中上組有酸素系スキルアップと、長距離にチャレンジします。林館日は祝・水)土曜日
18日 アタック 山家 CRIT CARDIO SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING STRENGTH SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING CRIT STRENGTH SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING B T T PLYO SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING 日曜日	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み 20日 ストレングス 27日 カーディオ 月曜日	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み 23日 カーディオ	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウオーキューを行います。 〇〇初級 スキル系、初かきなど 練習します。 2月の位 12日(振替ファレツスンメニュー 水曜日	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 ○基礎講座 スキル系、初心者高の表がである。 木能日の 本館日は 本曜日 1日アクアジョリー	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎 です。 3月の位 21日(2 金曜日 2日上半身強化	○ドリル、中上約 有酸素系 スキルアップとます。本館日は 祝・水)土曜日 3日下半身強化
18日 アタック 山家 COUNTY CARDIO SIGNALLS GRIT CARDIO SIGNALLS GRIT STRENGTH SINITERVAL TRAINING STRENGTH SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING 日曜日 4日アクアジョリー	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み 20日 ストレングス 27日 カーディオ 月曜日	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み 23日 カーディオ 火曜日	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキューを行います。 〇初級 スキルシ系、初かきなど 神習します。 2月のは 12日(振替ファレツスンメニュ 水曜日	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 ○基礎講座 スキル系、初心者商 それぞれの泳ぎの基礎を練習します。 休館日の 木館日は ホ曜日 1日アクアジョリー 8日上半身強化	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎です。 お知らせ 3月のに 21日(3) 金曜日 2日上半身強化 9日アクアボール	 ドリル、中上組有
18日 アタック 山家 CRIT CARDIO SOMINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING STRENGTH SOMINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING INTERVAL TRAINING INTERVAL TRAINING INTERVAL TRAINING B曜日 4日アクアジョリー 11日下半身強化	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み 20日 ストレングス 27日 カーディオ 月曜日 5日アクアボール 12日お休み	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み 23日 カーディオ 火曜日 6日上半身強化 13日アクアジョリー	ダイエットを目的としたレッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキューを行います。 〇初級 スキル系、初かきなど 練習します。 2月のに 12日(振替 アレツスンメニ 水曜日 7日下半身強化 14日アクアボール	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 ○基礎講座 スキル系、初がぎの基礎を練習します。 休館日の 本館日は オペロールの息でである。 本館日の 本館日は オペロールの息でである。 本曜日 1日アクアジョリー 8日上半身強化 15日下半身強化	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎です。 お知らせ 3月のは 21日(3 金曜日 2日上半身強化 9日アクアボール 16日アクアジョリー	○ドリル、中上級 有破素系 スキルアップします。 本館日は 祝・水) 土曜日 3日下半身強化 10日アクアジョリー 17日アクアボール
18日 アタック 山家 「OUNTINE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING STRENGTH SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING 「ORIT STRENGTH SO MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING 「日曜日 4日アクアジョリー 11日下半身強化 18日上半身強化	25日 パンプ 山家 ツト (有料) メニ 火曜日 6日 プライオ 13日 お休み 20日 ストレングス 27日 カーディオ 月曜日	金曜日 2日 プライオ 9日 ストレングス 16日 お休み 23日 カーディオ 火曜日 6日上半身強化 13日アクアジョリー 20日下半身強化	ダイエットを目的とした レッスンを行います。 アクアレツスン ウォーキング行います。 〇〇初級 スキルル系のかきなど 練習します。 2月の位 12日(振替アリンスンス 水曜日 7日下半身強化 14日アクアボール 21日アクアジョリー	息つぎクロール スキル系 クロールの息つぎの練習をします。 ○基礎講座 スキル系、初がぎの基礎を練習します。 休館日の 本館日は オペロールの息でである。 本館日の 本館日は オペロールの息でである。 本曜日 1日アクアジョリー 8日上半身強化 15日下半身強化	バタ足基礎 スキル系、初心者向 バタ足は、泳ぎの基礎です。 お知らせ 3月のに 21日(3) 金曜日 2日上半身強化 9日アクアボール	 ドリル、中上約 有破った。 スキルアップします。 林館日は 祝・水) 土曜日 3日下半身強化 10日アクアジョリー