

プール・スタジオレッスン表

9月

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	
毎週月曜日は休館日です (祝祭日は営業いたします)													
		10:30~10:50 羽島市健康づくり教室 (有料) 馬淵				10:30~10:50 羽島市健康づくり教室 (有料) 丹羽				8:40 }			
	11時		11:00~11:45 はじめて エアロ 定員35名 馬淵	11:00~11:45 ベビー スイミング	11:00~11:45 シェイプアップ エアロ 定員35名	11:00~11:45 はじめて エアロ 定員35名 丹羽	11:00~11:45 ベビー スイミング	11:00~11:45 なれてきた エアロ 定員35名 馬淵	11:00~11:45 なれてきた エアロ 定員35名 安藤(さ)	10:30 }		11:00~12:00 パラエティー レッスン 定員35名	
	12時	12:30~13:00 かんたんクロール 定員15名 安藤			11:45~12:00 いろいろキンニくん 定員35名 岩木			12:30~13:00 かんたんクロール 定員15名 島戸	12:15~13:15 セミパーソナル ヨガ& ピラティス 有料 定員10名 馬淵	10:30 }	12:30 キッズ ジュニア スイミング		
	13時	13:00~14:00 腰痛肩こり改善教室 (有料) 島戸	13:30~13:50 羽島市健康づくり教室 (有料) 岩木	13:00~14:00 マスターズ スイミング 島戸・安藤	13:30~13:50 羽島市健康づくり教室 (有料) 熊澤・高坂	13:30~13:50 羽島市健康づくり教室 (有料) 丹羽				13:00 }	14:00 キッズ ジュニア10 スイミング		
	14時		14:00~14:30 ポスパランス 定員25名 岩木		14:00~14:45 はじめて エアロ 定員35名	14:00~14:30 バランス たまちゃん 定員25名 丹羽		14:00~14:45 ヨガ & ピラティス 定員30名 丹羽	14:00~14:50 週代わり レッスン 定員25名	14:00~14:50 週代わり レッスン 定員25名			
	15時	15:00~15:30 アクア シェイプ 岩木	年少 16:00~16:50 年中長 16:50~17:40 児童 17:40~18:30 体育クラス	15:00~15:30 アクア ウォーキング 福島・高坂	第1・3・5 安藤(さ) 第2・4 海老沼	15:00~15:30 アクア ウォーキング 丹羽		15:00~15:30 ショート アクアピクス 丹羽	16:30~17:30 17:45~18:45 ジュニアファンク TAKAYO	*avex ダンスマスター 11月開講			
	19時	16:30~18:30 キッズ・ジュニア スイミング 育成コース スイミング 中村	19:15~20:00 シェイプ アップ ヨガ 定員25名 中村	キッズ・ジュニア スイミング	19:15~20:00 はじめて エアロ 定員35名 馬淵	16:30~18:30 キッズ・ジュニア スイミング 育成コース スイミング 安藤(郁)	19:15~20:00 がんばる ² エアロ 定員35名 安藤(郁)	18:30~20:00 育成コース スイミング	19:00~19:20 羽島市健康づくり教室 (有料) 中村	19:00~19:20 羽島市健康づくり教室 (有料) 熊澤・高坂			
	20時	20:10~20:40 ショート アクアピクス 中村		20:10~20:40 アクア ウォーキング 馬淵				19:30~20:15 やさしい エアロ 定員35名 中村					

レッスン内容は
毎週変更します。
詳しくはトレジム
掲示板をご確認下
さい。
5週目は休講です

レッスン内容
第1・3週
アロマヨガ
(安藤はるみ)
第2・4週
シェイプアップヨガ
(中村)
5週目は休講です



祝祭日の営業時間は
10:00~18:00まで
となります。

☆持ち物☆
プール ……水泳キャップ・タオル
トレーニングジム…室内用運動靴、タオル
水分補給用の飲み物
☆スタジオレッスン受講のお願い☆
受付用紙に記名してください。
代筆はご遠慮ください。
途中入場はご遠慮ください。

スタジオレッスンを受講される方はレッスン開始30分前からトレーニングジムカウンターにて受付を行ってください。
プールレッスンは定員があるものは定員になり次第受付を終了します。定員がないレッスンは時間までにプールにお集まりください。