

プール・スタジオレッスン表

4月～6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 ベビー スイミング	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 オリジナル レッスン 定員35名 安藤(さ)	10:30 }	11:00～11:45 オリジナル レッスン 定員35名 安藤(さ)	11:00～12:00 パラエティー レッスン 定員35名	
	12時	12:30～13:00 かたんくろール 定員10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 かたんくろール 定員10名 島戸	12:30～13:30 セミパーソナル ヨガ& ピラティス 有料 定員10名 馬淵	第1.3.5週 なれてきた エアロ 第2.4週 はじめての タイチ	10:30 }			
	13時	13:00～14:00 腰痛肩こり改善教室 (有料) 島戸	13:00～14:00 マスターズ (スクール) 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	13:30～13:50 羽島市健康づくり教室 (有料) 丹羽	13:30～13:50 羽島市健康づくり教室 (有料) 丹羽	14:00～14:45 ヨガ & ピラティス 定員30名 丹羽	13:30 }	13:30 }			
	14時	14:00～14:30 ポスバランス 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	14:00～14:30 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	14:00～14:45 キッズ ジュニア スイミング	14:00～14:50 交代わり レッスン 定員25名	13:30 }			
	15時	15:00～15:30 アクア シェイプ 岩木	15:00～15:30 アクア ウォーキング 島戸・福島・高坂 15:45～18:30	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 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 17:30～18:30 ジュニアファンク 有料 石原	15:45～18:30	15:00～15:30 キッズ・ジュニア スイミング	16:30～17:30 17:45～18:45 ジュニアファンク 有料 森		
	19時	16:30～18:30 キッズ・ジュニア スイミング	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	19:15～20:00 オリジナル 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	19:30～20:15 やさしい エアロ 定員35名 中村		
	20時	20:10～20:40 ショート アクアピクス 中村		19:30～20:30 マスターズ (スクール) 島戸	20:10～20:40 アクア ウォーキング 馬淵								

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。