

GWレッスンプログラムのお知らせ

4/13更新

4月27日 (土)

スタジオ		プール	
9:15 ~ 10:00	コアトレーニング 中村 智栄子	16:00 ~ 17:00	スイミング60 松本
10:15 ~ 11:00	かんたんステップ 中村 智栄子		
11:15 ~ 12:00	ラテンエアロ 中村 智栄子		
13:00 ~ 13:45	ウェーブリング 柳澤		
14:00 ~ 15:00	ヨガ 柳澤		
15:25 ~ 16:10	キッズDANCE EIKO		
16:20 ~ 17:20	キッズHip-Hop EIKO		
17:35 ~ 18:20	楽しくDANCE EIKO		

4月28日 (日)

スタジオ		プール	
9:30 ~ 10:30	POWERヨガ 柳澤		
10:45 ~ 11:30	ストレッチポール 中村 智栄子		
11:45 ~ 12:30	コアトレーニング 中村 智栄子		
12:45 ~ 13:45	ステップマニア 中村 智栄子		
14:00 ~ 14:45	骨盤調整ヨガ 高木		
15:00 ~ 15:45	ジャイロキネシス 高木		
17:00 ~ 18:00	週代わりレッスン 熊谷		

4月29日 (月)

スタジオ		プール	
9:15 ~ 9:30	目覚まストレッチ 北田	10:00 ~ 10:45	アクアビクス 橋詰
9:45 ~ 10:45	太極拳 岸	11:00 ~ 11:30	クロール (初・中) 塩入
12:00 ~ 12:15	ウエストシェイプ 渡邊	11:40 ~ 12:10	背泳ぎ (初・中) 塩入
12:30 ~ 13:15	やさしいエアロ 中村 彰子	12:20 ~ 13:05	Swimming 吉澤
13:25 ~ 14:25	ヨガ 中村 彰子		
14:40 ~ 15:40	ベリーダンス初級 山岸		
15:55 ~ 16:40	ベリーダンス 山岸		