

長野マラソン開催によるレッスン変更について

時間 曜日	4月15日(金曜日)			4月18日(月曜日)		
	STUDIO	POOL	GYMNASIUM	STUDIO	POOL	GYMNASIUM
9:00	09:00 - 09:30(30) ボールエクササイズ 西澤 カオリ		08:30 - 11:00	09:00 - 09:30(30) モーニングポール 休講		08:30 - 11:00
15						
30						
45	09:45 - 10:35(50) ストレッチyoga ★ 高橋 喜代子	09:45 - 10:30(45) アクアエクササイズ 橋詰 敬子	フリー卓球 ★クラブ会員無料★	09:45 - 10:45(60) 太極拳 (初級) 休講 ★	10:00 - 10:45(45) アクアピクス 休講	フリー卓球 休講 ★クラブ会員無料★
10:00						
15						
30						
45	10:50 - 11:50(60) yoga ★★ 橋詰 敬子	10:50 - 11:50(60) ♪リズム♪ スイミング 小池 勲代		11:00 - 11:45(45) ビギナーエアロ 休講 ★	11:00 - 11:45(45) クロール・背泳ぎ 休講	
11:00						
15						
30						
45	12:00 - 12:45(45) DANCE エクササイズ ★★ 麻由	12:00 - 12:45(45) 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子		11:55 - 12:40(45) barre 休講	11:55 - 12:40(45) Swimming 休講	
12:00						
15						
30						
45	13:00 - 13:45(45) Enjoyエアロ ★★ かつみ	12:55 - 13:40(45) フィンスイミング 吉澤 周子		12:55 - 13:40(45) HIP-HOP 休講 ★	12:50 - 13:35(45) アクアフィットネス 休講	
13:00						
15						
30						
45	13:55 - 14:40(45) スリムキック ボクシング ★★★ 掛川 万紀子			13:50 - 14:35(45) ヨガ ★ 中村 彰子		
14:00						
15						
30						
45	14:55 - 15:40(45) 中級エアロ ★★ 掛川 万紀子			14:50 - 15:40(50) ベリーダンス ★ 山岸 里枝		
15:00						
15						
30						
45	15:50 - 16:20(30) スリムシェイプ ★★ 掛川 万紀子	16:00 - 16:55 こどもスイミング (幼児)		15:55 - 16:40(45) ダンスエアロ ★★ ショータ	16:00 - 16:55(17:00) こどもスイミング (幼児～小学生 ¹)	
16:00						
15						
30						
45	16:30 - 17:30(60) ルーシーダットン ★ 高橋 喜代子	17:00 - 18:00 こどもスイミング (小学生 ¹)	17:00 - 18:00 KAWAI 体操教室 (年少～年長)	16:50 - 17:35(45) 中級ステップ ★★ ショータ	17:00 - 18:00 こどもスイミング (小学生 ²)	17:00 - 18:30 キッズ卓球教室 (小学生)
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15						
30						
45	19:30 - 20:30(60) ヨガ ★ 柳澤 美恵	19:20 - 20:05(45) リラ・体スイミング 休講	17:50 - 19:00 KAWAI 体操教室 (小学生)	17:50 - 18:45(55) ヒーリングヨガ (心と体の癒し...) ★ YUKA	19:00 - 19:45(45) バランス コーディネーション ★ 熊谷 知子	17:00 - 18:30 ポアールズ長野 フットサル教室 (小4～6)
20:00						
15						
30						
45	20:40 - 21:30(50) ベーシック ハワイアンフラ 休講 ★	20:15 - 21:00(45) Swimming 休講		20:00 - 20:45(45) DOD HOUSE / ORKOUT DHWX ★★ 熊谷 知子	19:00 - 19:45(45) 基礎SWIM 高橋 楓果	20:00 - 20:45(45) フィンスイミング 高橋 楓果
21:00						
15						
30						
45	21:40 - 22:25(45) LesMILLS BODYCOMBAT 休講			21:00 - 21:45(45) 中級エアロ ★★ NAO		
22:00						
15						
30						
45						
23:00						
				22:00 - 22:45(45) 体幹トレーニング & ストレッチ ★ NAO		