

day time	月		水		木		金		土		day time	
10:00	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	10:00	
11:00		ストレッチ 10:30~10:50 【スタッフ】			水中運動 10:30~11:00 【森山 浩平】		シンプルヨガ 10:30~11:00 【川崎 敏子】	水中ウォーキング 10:30~10:50 【藤原 啓記】			11:00	
12:00	水中ウォーキング 11:30~11:50 【スタッフ】				かんたん筋トレ 11:20~11:50 【スタッフ】		水中ウォーキング 11:30~11:50 【スタッフ】		かんたん筋トレ 11:20~11:50 【スタッフ】		12:00	
13:00		ストレッチ 13:00~13:20 【スタッフ】			ストレッチ 13:00~13:20 【スタッフ】		ストレッチ 13:00~13:20 【スタッフ】		ストレッチ 13:00~13:20 【スタッフ】		13:00	
14:00		スタジオのお知らせ 全てのスタジオレッスン 整理券が必要です <b>定員</b>						水中ウォーキング 13:40~14:00 【スタッフ】			14:00	
15:00	バランスボール 14:00~14:30 【森山 浩平】				水中運動 14:30~15:00 【スタッフ】		シンプルヨガ 14:00~14:30 【川崎 敏子】		コアトレ 14:00~14:30 【森山 浩平】	JSAボールエクササイズ 14:00~14:30 【川崎 敏子】 10名	15:00	
16:00										ストレッチポール 15:00~15:30 【川崎 敏子】	16:00	
17:00	<b>スタジオ：定員（15名）</b> (JSAホール:10名)		<b>スタジオレッスンはマスク着用してご参加ください</b> <b>プールレッスンはマスクの着用がないので会話はお控えください</b>									17:00
18:00		ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】			ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】		ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】		ストレッチ 18:00~18:20 【スタッフ】		18:00	
19:00											19:00	
20:00		コアトレ 19:15~19:45 【森山 浩平】			シンプルヨガ 19:15~19:45 【川崎 敏子】		筋力トレ 19:15~19:45 【森山 浩平】		アクアフィット 19:10~19:40 【森山 浩平】		20:00	
21:00					水中エクササイズ 20:10~20:40 【川崎 敏子】						21:00	
22:00											22:00	

スタジオレッスン定員制とします  
ご利用30分前にフロントにて  
予約表に記入し、ご参加ください

都合により変更・代行・休講になる事があります  
ヨガマット・ストレッチマットは会員様でご準備をお願いします。