

スタジオ・フリーレッスン

2024. 7. 01～

AFAS豊栄

| | 10:30 | 11:30 | 14:00 | 15:00 | 19:15 | 20:00 | 21:00 |
|----------|-------------------------------------|-------|---------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|-------|
| 月 MON | 10:30～11:30 ソフトエアロ 山崎 | | | | 19:15～20:15 プリービクス 笠原 | | |
| 火 TUE | 10:30～11:30 筋コン&ストレッチ 武田 | | 14:00～15:00 シェイプ&ストレッチ 加藤 | | 19:15～20:15 ソフトエアロ 加藤 | | |
| 水 WED | 10:30～11:30 シェイプ& ストレッチ 加藤 | | | | 19:15～20:00 コアエクササイズ 武田 | | |
| 木 THU | 10:30～11:15 筋コンディショニング 武田 | | 14:00～14:45 ソフトステップ 加藤 | | 19:15～20:15 ヨガ 加藤 | | |
| 金 FRI | 10:30～11:30 ヨガ 高橋 | | 14:00～15:00 ソフトエアロ 加藤 | | 19:15～19:45 ショート ステップ 加藤 | | |
| 土 SAT | 10:30～11:30 ジャズダンス 島田 | | 14:00～15:00 ヨガ 加藤 | | | | |
| 日 SUN | | | | | | | |

プール・フリーレッスン

2024. 06. 01~

AFAS豊栄

| | 10:30 | 11:30 | 14:00 | 15:00 | 20:00 | 21:00 |
|----------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|
| 月 MON | 10:30~11:00 健康 水中運動 加藤 | 11:00~11:30 月替わり 浮き浮き 加藤 | 14:00~14:45 ダイエットアクア 加藤 | | 20:00~20:30 リズム ウォーキング 武田 | 20:30~21:00 月替わり 浮き浮き 武田 |
| 火 TUE | 10:30~11:30 AFAS水泳部 伊藤 | | 14:00~14:30 泳力別教室 (中級) 武田 | | 20:00~21:00 マスターズ 伊藤 | |
| 水 WED | 10:30~11:15 ダイエット ウォーキング 武田 | | 14:00~14:30 アクア シェイプ 加藤 | | 20:00~21:00 AFAS水泳部 伊藤 | |
| 木 THU | 10:30~11:00 健康 水中運動 伊藤 | 11:00~11:30 泳力別教室 (中級) 伊藤 | 14:00~14:30 月替わり 浮き浮き 伊藤 | | 20:00~20:30 アクア シェイプ 武田 | 20:30~21:00 初めて プール 武田 |
| 金 FRI | 10:30~11:00 初めて プール 加藤 | 11:00~11:30 月替わり 浮き浮き 加藤 | 14:00~15:00 マスターズ 武田 加藤 | | 20:00~20:30 泳力別教室 (初級) 加藤 | 20:30~21:00 泳力別教室 (中級) 伊藤 |
| 土 SAT | | | | | 19:30~20:30 水泳教室 武田 | |
| 日 SUN | | | | | | |