

(コロナ対策を考慮したプログラムです、ご協力よろしくお願いします。)

スタジオ・フリーレッスン

2022・4・21～

AFASスワ

10:30

11:30

13:30

14:30

20:00

月 MON		10:00~11:00 太極拳 陳		14:00~15:00 MakeUP♪ 美Body Masayo		19:15~20:00 初めてエアロ 神村雄一	20:10~21:10 ZUMBA 笠原典子
火 TUE	9:45~10:15 リペア トレーニング Masayo	10:30~11:30 ソフトエアロ Masayo		13:30~14:30 癒しのフラ 今井		19:15~20:15 ボスレッスン 神村雄一	
水 WED		10:30~11:00 初めて エアロ 長矢良子	11:00~11:30 ピラティス 長矢良子	13:30~14:00 初めてエアロ 3種類 中島友義	14:15~15:15 パワーYOGA 中島友義	19:15~19:45 HIP・HOP 上級 Masayo	20:00~20:30 HIP・HOP 初級 Masayo
木 THU	9:50~10:20 初めてエアロ 3種類 中島	10:30~11:30 パワーYOGA 中島友義		13:30~14:30 コンビネーションエアロ Masayo		19:00~20:00 ほっと YOGA 笠原典子	20:10~21:10 痩せる パレトン 笠原典子
金 FRI		10:45~11:15 筋活 Masayo	11:20~11:50 リラクゼーション Masayo	13:30~14:30 癒しのヨガ Masayo		19:00~20:00 Kick box 千葉有希子	20:05~20:50 ソフトエア 神村雄一
土 SAT				13:30~14:30 ZUMBA 笠原典子	15:15~16:15 COMBO Aero Masayo	16:25~17:25 YOGA 熊谷	
日 SUN							

プール・フリーレッス:

2022・04・21～

AFASスワ

	9:35	10:30	11:30	14:00	15:00	19:40	20:40
月 MON		10:30~11:30 水中運動 吉澤大輔		14:00~15:00 初級からの水泳 神村雄一		19:40~20:40 4泳法プラス 両角久美	
火 TUE	9:35~10:35 初めてプール 中島友義	10:35~11:35 水泳教室 中島友義		14:00~15:00 腰痛改善 ストレッチ水泳 吉澤大輔		19:35~20:35 スワスイむ1500 吉澤大輔	20:40~21:10 水中運動 神村雄一
水 WED		10:35~11:05 ロコトレ アクア 中島友義	11:15~12:15 女性水泳教室 吉澤邦雄	14:00~14:30 ウォーキング 両角久美	14:30~15:00 4泳法教室 両角久美	19:40~20:40 水中運動 吉澤大輔	
木 THU	9:35~10:35 ウォーキング 吉澤大輔	10:35~11:35 初級からの水泳 北澤寛得		14:00~14:30 初めてプール 両角久美	14:30~15:00 部分エクササイズ 両角久美	19:40~20:40 水泳教室 神村雄一	
金 FRI		10:30~11:30 水中運動 吉澤大輔		14:00~15:00 飛んでけ腰痛 吉澤大輔			
土 SAT					14:45~15:45 水泳教室 神村雄一		
日 SUN							