（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

2023・09・01～

AFASスワ

	10:30	11:00	11:30	13:30	14:00	14:30	19:00	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 関節楽ちん体操 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 ポスレッスン 神村雄一	
水 WED		10:30～11:00 簡単ZUMBA 笠原典子	11:00～11:30 ピラティス 笠原典子	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	19:50～20:20 HIP・HOP初級 Masayo
木 THU	10:00～11:00 歌謡フラダンス 今井			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 バレトン 笠原典子
金 FRI		10:45～11:15 筋活 Masayo	11:20～11:50 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝ 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 ソフトエアロ 神村雄一
土 SAT				13:30～14:30 ZUMBA 笠原典子		15:15～16:15 ソフトエアロ Masayo	16:25～17:25 ヒーリングYOGA LUNA	
日 SUN								

プール・フリーレッスン　2023・08・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		10:35～11:35 水泳教室 神村雄一		14:00～15:00 腰痛改善 ストレッチ水泳 吉澤大輔		19:35～20:35 スワすいむ1500 吉澤大輔	20:40～21:10 水中運動 神村雄一
水 WED			11:15～12:15 女性水泳教室 吉澤邦雄	14:00～14:30 ｳｵｰｷﾝｸﾞ 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 ウオーキング 吉澤大輔	10:35～11:35 初級からの水泳 北澤寛得		14:00～14:30 初めてﾌﾟｰﾙ 両角久美 14:30～15:00 部分ｴｸｻｻｲｽﾞ 両角久美		20:05～21:05 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							