

10月～ロコ レッスンスケジュール

2024年10月

	月				火				水				木				金				土				日					
	白スタジ	青スタジ	プール	マシン・フィールド	白スタジ	青スタジ	プール	マシン・フィールド	白スタジ	青スタジ	プール	マシン・フィールド	白スタジ	青スタジ	プール	マシン・フィールド	白スタジ	青スタジ	プール	マシン・フィールド	白スタジ	青スタジ	プール	マシン・フィールド	白スタジ	青スタジ	プール	マシン・フィールド		
10:00	本堂にやさしいヨガ 30 10:00～10:30 大関	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田	初級 クロール&背泳ぎ 45 10:00～10:45 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	はじめて リズムウォーク 45 10:00～10:45 とみ代	ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 蟻川	水中ウォーク&筋トレ 30 10:30～11:00 朝岡	初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	ホディミキサー 50 10:15～11:15 石崎	ウイヤサ フーズ 50 10:35～11:25 光	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	ステップルキー 45 10:15～11:00 大関	健康体操 60 10:00～11:00 とみ代	水中ウォーク 30 10:20～10:50 平井				登録 有料 ロコアーズ 9:45～11:15 粕谷								
11:00	なれたらウォーク 45 10:50～11:35 洪澤	バワフルヨガ 60 10:45～11:45 今井	クロール入門 30 11:00～11:30 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	なれたらステップ 45 11:00～11:45 太田	NEW 平泳ぎ入門 30 11:15～11:45 赤尾	NEW バタフライ入門 30 11:45～12:15 赤尾	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50 朝岡	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みかきストレッチ 11:00～11:20 安藤	中級 背泳ぎ&バタフライ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	登録制 有料 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	

休館日

:まったく初めて参加される方におすすめのレッスン
 :初心者の方向けのレッスン
 :どなたでも参加できるレッスン
 :顔を水に付けないレッスン
 :同じレッスン名の中で週ごとにテーマを変え、様々な内容で行うレッスンです。内容につきましては別紙にてご案内いたします。

※【定員】 白スタジオ-アクティブ系レッスン45名 マット系レッスン45名 青スタジオ-アクティブ系レッスン45名 マット系レッスン45名
 ※【予約】 レッスン30分前までに予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。

登録制 有料: 登録料あり、授業料あり
 有料: 授業料あり
 無料: 授業料なし
 一般可: 一般参加可
 個人参加: 個人参加可
 練習: 練習可
 予約: 予約可
 25名: 25名以内