

レッスンプログラム 2021年1月



パシフィックスポーツプラザ

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

11:30~12:00

クロール

小林 萌美

NEW

レッスン
変更

11:30~12:00

初級平泳ぎ

小林 萌美

NEW

担当
変更

13:15~13:45

かんたんエアロ

小室 亜紀子

13:15~14:00

ヨガ

河原 成美

12:45~13:15

体幹コーディネーション

加藤 学

14:05~14:35

アクアビクス

小室 亜紀子

NEW

14:15~14:45

ダンスエアロ

鳴井 まどか

レッスン
変更

13:30~14:00

ブラクティックアクア

高松 友美

担当
変更

レッスン
変更

13:30~14:00

初級エアロ

鳴井 まどか

14:20~14:50

クロール

小林 萌美

11:30~12:00

はじめてスイミング

エバンズ・モーガン・小滝

13:15~13:45

ズンバ

鳴井 まどか

14:05~14:35

水中歩行

小林 萌美

レッスン
変更

12:00~12:30

水中腰らく

体操

加藤 学

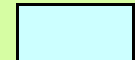
担当
変更



月曜日~土曜日 15:00~18:45の間は、お子様のスイミングスクール開催時間となります。



スタジオレッスン



プールレッスン



初心者向け
レッスン

19:15~20:00

ヨガ

金久保 佳子

20:15~20:45

ダンベルウォーキング

加藤 学

NEW

19:10~19:40

サーキット

エバンズ・モーガン・小滝

19:15~20:00

エアロビクス

小室 亜紀子

20:15~20:45

アクアビクス

小室 亜紀子

↑※第1週のみ↑
エアロビクス

担当 鳴井 まどか
ウォータージョギング
担当 藤咲 奏

19:15~20:00

骨盤ケア

中山 美代子

19:15~20:00

ボディサークル
(パート3上半身・下半身)

村山 哲志

20:00~20:45

ステップ

村山 哲志

※レッスンは、予告なしに中止や指導者の代行が発生する場合がございます。あらかじめご了承ください。

