

2月メンバーズレッスンスケジュール

<2012.2/1(水)~2/29(水)>

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日														
	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩×										
9:00																																								
10:00	10:30 エアロ 45 木津玲子	10:15 RITMOS Jun		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:15 シェイプ&ジョグ60 大森恵美子		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:30 オリジナル エアロII 岩下洋太	10:15 ボディー パンプ60 宗崎 潤		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:15 ミット ボクシング基礎 大西健司	10:15 オリジナル ヨガ 小川順子		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:15 カーディオ キック ホクシング 福井久美子	10:15 エアロ 45 溝口由紀子					10:00 ボディー コンバット 45 吉田駿一	10:15 ステップ 30 長谷川和範		9:15 エアロ 45 長谷川和範	9:15 気功・太極拳 佐久間昌子										
11:00		11:30 パワーヨガ <ベーシック> 山口隆子		11:15 バタフライ 岡田行生		11:30 ベリーダンス 黒田奈穂美	11:30 青竹&ツボバー 荒谷生子		<有料> 婦人クラス(中・上級) 小関吉範	11:00	11:30 エアロ 30 小畑知道		11:15 アクアビクス 松浦 翼	11:15 青竹&ストレッチ 高山ゆかり	11:30 エアロ 45 小林 謙	11:00 アクアビクス 松崎たまき	11:15 HIP HOP MEI	11:15 ステップ シェイプ 溝口由紀子		11:00 アクアアタイチ 王 清	11:15 自彊術 岡部キヨ子				11:00 ボディー パンプ60 宗崎 潤	11:00 ホールエクササイズ 荒谷生子		10:30 ウォーク&ジョグ 齋藤義則	11:00 アクアビクス 齋藤義則											
12:00	12:15 ポル・ド・ブラ 荒谷生子			12:15 アクアビクス 徳安郁子		13:00 ヨガ&リラクセーション 小島八重子	12:45 マットピラティス 佐藤一美		ヌードルシェイプ 小林淳子	12:15	12:15 ステップ 30 小畑知道		12:00 ダンス ストレッチ TARO	12:30 オリジナル ステップ 小林 謙	12:00 ハウスダンス TARO	12:30 オリジナル ステップ 小林 謙	12:00 平泳ぎ 小関吉範	12:30 オリジナル エアロI	12:30 ボディー パンプ45 塩田雄一		11:35 ウォーク&ジョグ 石井里香	12:15 泳法(初・中級) 鈴木秀史			12:15 シェイプ60 野田伸子	13:00 泳法(初・中級) 勝又 茂														
13:00	13:15 バランスアップエクササイズ nonko	13:15 ステップ シェイプ 佐々木 啓		13:45 ストレッチ		14:15 エアロ 30 宗崎 潤	14:00 モナリザ 佐藤一美		13:00	13:15 シェイプ60 佐々木 啓	14:15 バレト 菅 望		13:45 ストレッチ	14:30 ヨガ&リラクセーション 小島八重子	13:30 マットピラティス 佐藤一美	13:30 ボディー パンプ45 宗崎 潤		13:45	13:45 ヨガ&リラクセーション 小島八重子	14:30	14:30 アクア ZUMBA 住吉真理				13:30 オリジナル エアロI 杉川亜衣	14:00 マットピラティス 島山和江		13:15	13:00 ザ☆ポップ 吉野純子											
14:00	14:15 自彊術 岡部キヨ子	14:30 ホールエクササイズ 佐藤めぐ美				15:00 ステップ 45 宗崎 潤		14:15	14:15 ストレッチ ポール 佐藤めぐ美	15:00 オリジナル ステップ 中尾桂子		15:30	15:00 モナリザ 佐藤一美	15:00 ZUMBA 古川真理		16:00	16:00 アロマ ストレッチ 宇田川幸子		15:45	15:45 ミット ボクシング 大西健司	16:00 nani Aloha 徳永三紀				14:45	14:30 ステップ シェイプ 土井陽子	14:45 RITMOS Sae		14:00	14:00 アクアビクス										
15:00	15:45 わ 環フロー サイズ 西山晶子	15:30 オリジナル エアロII 大野恵以子		15:45		16:00	16:00 アロマ ストレッチ 関川 徹		15:30	15:30 自彊術 岡部キヨ子		16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00			
16:00		17:00		17:00		17:00	17:00		17:00		17:00		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00			
17:00	18:45	18:15		18:30		18:30	18:30		18:30		18:30		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15			
18:00	18:45	18:15		18:30		18:30	18:30		18:30		18:30		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15			
19:00	18:45	18:15		18:30		18:30	18:30		18:30		18:30		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15			
19:00	18:45	18:15		18:30		18:30	18:30		18:30		18:30		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15			
20:00	18:45	18:15		18:30		18:30	18:30		18:30		18:30		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15			
20:00	18:45	18:15		18:30		18:30	18:30		18:30		18:30		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15			
21:00	21:25	21:00		21:00		21:00	21:00		21:00		21:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00			
22:00	21:25	21:00		21:00		21:00	21:00		21:00		21:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00			

都合によりインストラクターおよびレッスン内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ・♪は音に合わせて行うレッスン
 ・代行情報がHPでご確認いただけるようになりました。
 ・「歩×」の時間帯のみ歩行コースはメンバーズレッスンに使用させていただきます。
 (歩行ご希望の方はプールスタッフにご相談ください。)

- …カーディオ系
- …ダンス系
- …トレーニング系
- …リラクセス系
- …オリエンタル系
- …泳法系
- …アクアビクス
- …アクア系
- …プール有料レッスン

2月11日(土)は、祝日のため特別営業となります。
 営業時間：9:00~20:30 運動施設利用時間：9:00~20:00となります。
 また、メンバーズレッスンは特別レッスンスケジュールとなりますので別紙または2階スタジオ案内板でご確認ください。

週変わりダンスのクラスを実施していきます。
 5日 「nani Aloha」 担当：田丸こよみ
 12日 「フリースタイルダンス」 担当：YUKO
 19日 「ベリーダンス」 担当：黒田奈穂美
 26日 「ジャズダンス」 担当：黒田奈穂美

4日 担当未定 堀野貴之
 18日 佐藤ルル
 25日 佐藤ルル

5日 松崎 12日 大竹 19日 本郷 26日 村山

2月メンバーズレッスンスケジュール

<2012.2/1(水)~2/29(水)>

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日														
	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩×										
9:00																																								
10:00	10:30 エアロ 45 木津玲子	10:15 RITMOS Jun		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:15 シェイプ&ジョグ60 大森恵美子			スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:30 オリジナル エアロII 岩下洋太				スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。	10:15 ボディー パンプ60 宗崎 潤					10:15 ミット ボクシング基礎 大西健司	10:15 オリジナル ヨガ 小川順子				10:15 カーディオ キック ホクシング 福井久美子	10:15 エアロ 45 溝口由紀子					10:00 ボディー コンバット 45 吉田駿一	10:15 エアロ 45 長谷川和範	9:15 エアロ 45 長谷川和範	9:15 気功・太極拳 佐久間昌子					
11:00		11:30 パワーヨガ <ベーシック> 山口隆子				11:30 ベリーダンス 黒田奈穂美					11:45 ZUMBA ジャクソン 未来					11:30 エアロ 30 小畑知道					11:15 青竹&ストレッチ 高山ゆかり	11:30 エアロ 45 小林 謙				11:15 HIP HOP MEI	11:15 ステップ シェイプ 溝口由紀子				11:00 ボディー パンプ60 宗崎 潤	11:00 ステップ 30 長谷川和範	10:30 ウォーク & ジョグ 齋藤義則							
12:00	12:15 ポル・ド・ブラ 荒谷生子					13:00 ヨガ&リラク セーション 小島八重子					13:00 シェイプ60 佐々木 啓					12:15 ステップ 30 小畑知道					12:00 ダンス ストレッチ TARO	12:30 オリジナル ステップ 小林 謙				12:30 オリジナル エアロ I	12:30 ボディー パンプ45 塩田雄一				12:15 シェイプ60 野田伸子	11:00 アクアアタチ 王 清	11:00 ホール エクササイズ 荒谷生子	10:30 アクアピクス 齋藤義則						
13:00	13:15 バランスアップ エクササイズ nonko					14:15 エアロ 30 宗崎 潤					14:15 気功・太極拳 倉林 恵					15:00 オリジナル ステップ 中尾桂子					14:30 モナリザ 佐藤一美	15:00 ZUMBA 古川真理				15:45 ミット ボクシング 大西健司	16:00 nani Aloha 徳永三紀				13:30 オリジナル エアロ I 杉川亜衣	13:30 マット ピラティス 島山和江	13:00 ザ☆ポップ 吉野純子							
14:00	14:15 自強術 岡部キヨ子					15:00 ステップ 45 宗崎 潤					15:30 自強術 岡部キヨ子					16:00 アロマ ストレッチ 宇田川幸子					14:30 ホール エクササイズ 齋藤義則	15:00 ステップ シェイプ 土井陽子				17:00 パワーヨガ 大西健司	17:15 マット ピラティス 佐藤めぐ美				14:45 RITMOS Sae	14:30 オリジナル エアロ I 杉川亜衣	14:30 マット ピラティス 島山和江	14:00 アクアピクス						
15:00	15:45 わ 環フロー サイズ 西山晶子					16:00 アロマ ストレッチ 関川 徹					18:15 アクア シェイプ 倉田 幸					19:00 気功・太極拳 倉林 恵					18:30 アクア ピクス 本郷智子	19:00 エアロ60 齋藤悠子	19:00 ボディー パンプ60 吉田駿一			18:00 腰痛水泳 岡田行生	18:30 ボディー パンプ45 塩田雄一				15:45 オリジナル ヨガ Yuuka	16:00 泳法 (中級) 齋藤 繁	14:00 アクアピクス	5日 松崎 12日 大竹 19日 本郷 26日 村山						
16:00						18:30 泳法 (初・中級) 小関吉範					18:30 泳法 (初・中級) 勝又 茂					19:15 カーディオ キック ホクシング 片野恵子					19:00 ボディー シェイプ 岡崎正敬	19:40 ストレッチボール				18:00 クロール 岡田行生	18:15 ボディー パンプ45 塩田雄一				17:00 ダンス ※	17:00 オリジナル エアロ II 大野恵以子	17:00 ボディー パンプ45 塩田雄一	16:00 泳法 (中級) 齋藤 繁						
17:00						19:30 ベリーダンス 黒田奈穂美					19:30 ボディー パンプ45 須田 満					20:00 アロマ ストレッチ 松原奈保子					20:00 ボディー コンバット 45 吉田駿一	20:30 パワーヨガ 岩間由紀子				18:00 クロール 岡田行生	18:15 ボディー パンプ45 塩田雄一				18:45 マット ピラティス 香月葉子	18:30 オリジナル エアロ II 大野恵以子	18:00 「nani Aloha」 担当: 田丸こよみ							
18:00						20:00 シェイプ60 高山有美子					20:15 オリジナル ステップ 中川正博					20:15 HIP HOP EAZY					19:30 ビューティー コア エクササイズ ミット エクササイズ 徳安郁子	20:30 パワーヨガ FEI				18:00 腰痛水泳 岡田行生	18:15 ボディー パンプ45 塩田雄一				18:45 マット ピラティス 佐藤めぐ美	18:30 オリジナル エアロ II 大野恵以子	18:00 「フリースタイルダンス」 担当: YUKO							
19:00						21:00 ストレッチボール 松原奈保子					21:00 HIP HOP EAZY					21:15 トライアスロン & マスターズ 岡田行生					19:30 アクアピクス 本郷智子	20:00 シェイプ60 高山有美子	20:30 パワーヨガ FEI			18:00 クロール 岡田行生	18:15 ボディー パンプ45 塩田雄一				18:45 マット ピラティス 佐藤めぐ美	18:30 オリジナル エアロ II 大野恵以子	18:00 「ベリーダンス」 担当: 黒田奈穂美							
20:00						22:00					22:00					22:00					20:00 ボディー パンプ60 吉田駿一	20:30 パワーヨガ FEI			18:00 クロール 岡田行生	18:15 ボディー パンプ45 塩田雄一				18:45 マット ピラティス 佐藤めぐ美	18:30 オリジナル エアロ II 大野恵以子	18:00 「ジャズダンス」 担当: 黒田奈穂美								
21:00																					20:00 ボディー コンバット 45 吉田駿一	20:30 パワーヨガ FEI			18:00 クロール 岡田行生	18:15 ボディー パンプ45 塩田雄一				18:45 マット ピラティス 佐藤めぐ美	18:30 オリジナル エアロ II 大野恵以子	18:00 「ジャズダンス」 担当: 黒田奈穂美								
22:00																					20:00 ボディー コンバット 45 吉田駿一	20:30 パワーヨガ FEI			18:00 クロール 岡田行生	18:15 ボディー パンプ45 塩田雄一				18:45 マット ピラティス 佐藤めぐ美	18:30 オリジナル エアロ II 大野恵以子	18:00 「ジャズダンス」 担当: 黒田奈穂美								

都合によりインストラクターおよびレッスン内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ・♪は音に合わせて行うレッスン
 ・代行情報がHPでご確認いただけるようになりました。
 ・「歩×」の時間帯のみ歩行コースはメンバーズレッスンに使用させていただきます。
 (歩行ご希望の方はプールスタッフにご相談ください。)

- …カーディオ系
- …ダンス系
- …トレーニング系
- …リラクセス系
- …オリエンタル系
- …泳法系
- …アクアピクス
- …アクア系
- …プール有料レッスン

2月11日(土)は、祝日のため特別営業となります。
 営業時間：9:00~20:30 運動施設利用時間：9:00~20:00となります。
 また、メンバーズレッスンは特別レッスンスケジュールとなりますので別紙または2階スタジオ案内板でご確認下さい。

週変わりダンスのクラスを実施していきます。
 5日 「nani Aloha」 担当: 田丸こよみ
 12日 「フリースタイルダンス」 担当: YUKO
 19日 「ベリーダンス」 担当: 黒田奈穂美
 26日 「ジャズダンス」 担当: 黒田奈穂美

2月メンバーズレッスンスケジュール

<2012.2/1(水)~2/29(水)>

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日														
	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩×	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩×										
9:00																																								
10:00	10:30 エアロ 45 木津玲子	10:15 RITMOS Jun		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:15 シェイプ&ジョグ60 大森恵美子		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:30 オリジナル エアロII 岩下洋太	10:15 ボディー パンプ60 宗崎 潤		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:15 ミット ボクシング基礎 大西健司	10:15 オリジナル ヨガ 小川順子		スイミングスクールのため、自由遊泳のみのご利用とさせていただきます。		10:15 カーディオ キック ホクシング 福井久美子	10:15 エアロ 45 溝口由紀子					10:00 ボディー コンバット 45 吉田駿一	10:15 ステップ 30 長谷川和範				10:30 ウォーク & ジョグ 齋藤義則									
11:00		11:30 パワーヨガ <ベーシック> 山口隆子		11:15 バタフライ 岡田行生		11:30 ベリーダンス 黒田奈穂美	11:30 青竹&ツボバー 荒谷生子		<有料> 婦人クラス(中・上級) 小関吉範	11:00	11:30 エアロ 30 小畑知道		11:15 アクアビクス 松浦 翼	11:15 青竹&ストレッチ 高山ゆかり	11:30 エアロ 45 小林 謙	11:00 アクアビクス 松崎たまき	11:15 HIP HOP MEI	11:15 ステップ シェイプ 溝口由紀子		11:00 アクアアタイチ 王 清	11:15 ステップ シェイプ 溝口由紀子		11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00								
12:00	12:15 ポル・ド・ブラ 荒谷生子		12:15 アクアビクス 徳安郁子		12:15 ヨガ&リラクセーション セッション 小島八重子	12:45 マット ピラティス 佐藤一美	12:45 アクアピクス 小林淳子		12:15 ZUMBA ジャクソン 未来	12:15 ステップ 30 小畑知道		12:00 ダンス ストレッチ TARO	12:30 ハウスダンス TARO	12:30 オリジナル ステップ 小林 謙	12:00	12:30 オリジナル ステップ 小林 謙	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15								
13:00	13:15 バランスアップ エクササイズ nonko		13:45 ストレッチ		13:00	13:15	13:00	13:15	13:00	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15							
14:00	14:15 自強術 岡部キヨ子		14:30 ホールエクササイズ 佐藤めぐ美		14:15 エアロ 30 宗崎 潤	14:00 モナリザ 佐藤一美		14:15 気功・太極拳 倉林 恵	14:15 ストレッチ ポール 佐藤めぐ美	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15						
15:00	15:30 オリジナル エアロII 大野恵以子		15:45 オリジナル エアロII 大野恵以子		15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00							
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00						
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00						
18:00	18:45 マット ピラティス 香月葉子		18:30 泳法(初・中級) 小関吉範		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30						
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00						
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00						
21:00	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25	21:25						
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00						

都合によりインストラクターおよびレッスン内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ・♪は音に合わせて行うレッスン
 ・代行情報がHPでご確認いただけるようになりました。
 ・「歩×」の時間帯のみ歩行コースはメンバーズレッスンに使用させていただきます。
 (歩行ご希望の方はプールスタッフにご相談ください。)

- …カーディオ系
- …ダンス系
- …トレーニング系
- …リラクセス系
- …オリエンタル系
- …泳法系
- …アクアビクス
- …アクア系
- …プール有料レッスン

2月11日(土)は、祝日のため特別営業となります。
 営業時間：9:00~20:30 運動施設利用時間：9:00~20:00となります。
 また、メンバーズレッスンは特別レッスンスケジュールとなりますので別紙または2階スタジオ案内板でご確認下さい。

週変わりでダンスのクラスを実施していきます。
 5日 「nani Aloha」 担当：田丸こよみ
 12日 「フリースタイルダンス」 担当：YUKO
 19日 「ベリーダンス」 担当：黒田奈穂美
 26日 「ジャズダンス」 担当：黒田奈穂美

4日 担当未定 堀野貴之
 18日 佐藤ルル
 25日 佐藤ルル

5日 松崎 12日 大竹 19日 本郷 26日 村山