

レッスンプログラム 9月

☆スタジオへの入場時間☆
 【朝の部】 10:00～ ※日曜日の朝 11:30～
 【夜の部】 18:15～

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	😊 ピラティス 青野 10:15～11:00		😊 やさしいヨーガ 平井 10:30～11:30		😊 ボディメイク 石原 10:30～11:15		😊 初級ステップ 田村 10:30～11:00		😊 太極拳 松尾 10:30～11:30				10:00
11:00		😊 腰痛改善体操 スタッフ 10:45～11:15	😊 アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15		😊 アクアウォーキング スタッフ 10:40～11:10			基礎水泳 (個人メドレー) 黒田 10:45～11:30		😊 子どもスイミング 2コース使用 9:40～10:40			11:00
12:00	😊 ピラティス 青野 11:30～12:15			😊 初級バタフライ 黒田 11:40～12:10			😊 初・中級スイム 背泳ぎ 田村 11:30～12:15			😊 アクアリズム 森岡 10:50～11:20			12:00
13:00					😊 初・中級エアロ 岡田 12:00～12:45			😊 初・中級スイム 平泳ぎ 田村 11:50～12:35				😊 中・上級スイム クロール 黒田 10:45～11:30	13:00
14:00													14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00		💰 キッズスイミング 16:50～17:50		😊 中・上級スイム 平泳ぎ 黒田 12:30～13:15		😊 ウェーブストレッチ 鍛える&ほぐす 福田 13:15～14:00		😊 アクアバレー スタッフ 12:35～13:20					18:00
19:00				😊 YOSHI YOGA 下田 13:00～14:00									19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
15:00				😊 グループストレッチ ⇒9/2・16・30 ⇒9/9・23									15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00

☆定員☆
 [スタジオ] 全クラス17名
 [プール] なし

☆受付場所☆ フロント

☆受付時間☆
 各プログラム開始30分前
 ※午前中1本目のみ10:00～

アイ・マレ
こやまスポーツクラブ
 津山市吹屋町21
 アイ・ふきや2F
 TEL 0868-25-1333
<http://www.ai-mare.com/>

プール・ジム利用時間
 火～土曜日 10:00～21:45
 日曜日、祝日 10:00～17:45

😊 特に初心者におすすめのやさしいクラスです。 💰 有料クラス。お申し込みが必要です。