

レッスンプログラム 2月

☆スタジオへの入場時間☆
 【朝の部】 10:00～ ※日曜日の朝 10:15～
 【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 10:20～11:20	👶 子どもスイミング 2コース使用 9:40～10:40			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		😊 スイムレッスン 個人メドレー 黒田 10:45～11:30		😊 アクアリズム 森岡 10:50～11:20		😊 中・上級スイム 平泳ぎ 黒田 10:30～11:15	11:00
12:00	😊 ピラティス 青野 11:30～12:15												12:00
13:00													
14:00													
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													

☆定員☆ [スタジオ] 全クラス17名 ☆受付場所☆ フロント ☆受付時間☆ 各プログラム開始30分前
 [プール] なし ※午前中1本目のみ10:00～

☆サンデースペシャル☆
 2/7 休講
 2/14 休講
 2/21 かんたんストリートダンス 担当:岸本
 2/28 初・中級エアロ 担当:石原

アイ・マレ
こやまスポーツクラブ
 津山市吹屋町2-1
 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。