

レッスンプログラム 8月 【休館日】木曜

★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	月曜日		火曜日		水曜日		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													10:00
11:00	YOSHI YOGA 下田 10:30～11:30	アクアウォーキング 黒田 10:45～11:15	ピラティス 青野 10:15～11:00	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	やさしいヨーガ 平井 10:30～11:30	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	初級ステップ 田村 10:30～11:00	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	入門太極拳 松尾 10:20～10:50	キッズスイミング 9:40～10:40			11:00
12:00	中級エアロ 岡田 12:00～12:45	初級スイム クロール 黒田 11:40～12:25	ピラティス 青野 11:30～12:15	初級スイム 平泳ぎ 黒田 11:40～12:25	初・中級ステップ 岡田 12:00～12:45	初心者スイム 背泳ぎ 坂東 11:40～12:10	初・中級エアロ 石原 11:30～12:15	中・上級スイム 背泳ぎ 田村 11:40～12:25	太極拳 松尾 11:00～12:00	アクアリズム 森岡 11:00～11:30	サンデースペシャル 週替わり 10:45～11:30	中・上級スイム 平泳ぎ スタッフ 10:30～11:15	12:00
13:00	ボディメイク 石原 13:15～14:00	アクアバレー スタッフ 12:40～13:25	ZUMBA 石原 12:50～13:35	中・上級スイム バタフライ 黒田 12:40～13:25	ウェーブストレッチ 福田 13:15～14:00		初・中級スイム バタフライ 田村 12:45～13:30	ZUMBA 岡田 12:30～13:15	アクアバレー スタッフ 12:45～13:30	グループ Fight MOSSA インストラクター 12:00～12:45			13:00
14:00	<div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 5px;"> <p>★定員★ 【スタジオ】 25名 ※一部例外あり。各プログラム右上に記載。 【プール】 なし ★受付場所★ フロント ★スタジオレッスン受付時間★ 各プログラム20分前 ※午前中1本目のみ10:00～</p> </div>												14:00
15:00													15:00
16:00		キッズスイミング 16:20～18:30		キッズスイミング 16:50～17:50		キッズスイミング 15:30～17:50		キッズスイミング 16:50～17:50		キッズダンス 15:30～17:30			16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	中級エアロ 岡田 19:15～20:00	中・上級スイム バタフライ 黒田 19:20～20:05	Group Fight 岡田 19:15～20:00	初・中級スイム 平泳ぎ 田村 19:20～20:05		アクアリズム 森岡 19:20～19:50	ボディメイク 石原 19:15～20:00	初・中級スイム クロール 森岡 19:20～20:05	ウェーブストレッチ スタッフ 18:40～19:10				19:00
20:00	初・中級ステップ 田村 20:20～21:05	メニュー トレーニング 20:15～21:00	ベーシックヨガ 岡田 20:25～21:25		上級エアロ 中尾 20:00～21:00	メニュー トレーニング 20:15～21:00	ベーシックヨガ 田村 20:20～21:20	アクアバレー スタッフ 20:15～21:00	ZUMBA 石原 19:25～20:10	中・上級スイム 背泳ぎ 黒田 19:30～20:15			20:00
21:00													21:00

★サンデースペシャル★
 8/7 初・中級エアロ 担当:岡田
 8/21 コンディショニング 担当:三谷
 8/28 初・中級エアロ 担当:石原

自然舎グループ アイ・マリ
つ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

プール・ジム利用時間
 平日 10:00～21:45
 土曜 10:00～20:45
 日・祝 10:00～17:45

特に初心者におすすめのクラスです。