

# レッスンプログラム 10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 バタフライ 黒田 11:40～12:25	ピラティス 青野 11:30～12:15	初級スイム 背泳ぎ 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 クロール 坂東 11:40～12:10	初・中級エアロ 石原 11:30～12:15	中・上級スイム クロール 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			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 平泳ぎ 黒田 12:40～13:25	中・上級スイム バタフライ 田村 12:30～13:15	ウェーブストレッチ 福田 13:15～14:00	ボルドブラ 岸本 12:50～13:35	初・中級スイム 平泳ぎ 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			13:00
14:00	<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>												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 平泳ぎ 黒田 19:20～20:05	Group Fight 岡田 19:15～20:00	メニュー トレーニング 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 背泳ぎ 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		初・中級スイム クロール 田村 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 四泳法 黒田 19:30～20:15			20:00
21:00													21:00

10/29(土)代行  
骨盤エクササイズ  
担当:三谷

★サンデースペシャル★  
 10/2 かんたんストリートダンス 担当:岸本  
 10/9 初・中級エアロ 担当:岡田  
 10/16 コンディショニング 担当:三谷  
 10/23 かんたんストリートダンス 担当:岸本  
 10/30 ハロウィン特別プログラム  
 ※詳細は決まり次第お知らせ致します。

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。