

レッスンプログラム 12月

【年末年始休館日】

12月29(金)～1月4日(木)

【特別営業】12月28(木) 10:00～21:00

※会員種別に関係なくご利用いただけます。
但し、90分会員は90分のみのご利用となります。

時間	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		12月28日(木)	
	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	スタジオ	プール
10:00														
11:00	YOSHI YOGA 下田 10:30～11:30	アクアウォーキング スタッフ 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	やさしいヨガ 平井 10:30～11:30	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	ステップ30 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				
12:00	中級エアロ 岡田 12:00～12:45	初級スイム クロール 山本 11:40～12:25	ピラティス 青野 11:30～12:15	初級スイム 平泳ぎ 田村 11:40～12:25	ステップ45 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 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				
13:00	ボディメイク 石原 13:15～14:00	アクアパレー 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 田村 12:40～13:25	ウェーブストレッチ 福田 13:15～14:00	中・上級スイム 背泳ぎ 田村 12:30～13:15	ボルドブラ 岸本 12:50～13:35	初・中級スイム バタフライ 田村 12:40～13:25	ZUMBA 岡田 12:30～13:15	アクアパレー スタッフ 12:45～13:30				
14:00	12/25 12:40～13:40 アクアパレー交流会開催 ※要事前申込み		★プールをご利用の皆様へ★ ◆必ずスイムキャップをご着用ください。歩行だけの場合も同様です。(有料レンタル有・ジャグジーは対象外) ◆各プールプログラム開始10分まではご参加いただけます。10分経過以降の参加はご遠慮ください。											
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				
17:00														
18:00														
19:00	中級エアロ 岡田 19:15～20:00		Group Fight 岡田 19:10～20:10			アクアリズム 森岡 19:20～19:50	ボディメイク 石原 19:10～19:55	初・中級スイム バタフライ 森岡 19:20～20:05	ウェーブ プラス 石原 18:45～19:30					
20:00	ステップ45 田村 20:20～21:05	スイムトレーニング スタッフ 20:15～21:00	ベーシックヨガ 岡田 20:25～21:25	メニュー トレーニング 20:15～21:00	上級エアロ 中尾 20:00～21:00	初・中級スイム クロール 田村 20:00～20:45	ベーシックヨガ 田村 20:20～21:20	エンジョイスイム スタッフ 20:15～21:00		メニュー トレーニング 19:45～20:30				
21:00														

★サンデースペシャル★
12/3 初・中級エアロ 担当:石原
12/10 初・中級エアロ 担当:岡田
12/17 かんたんストリートダンス 担当:岸本
12/24 初・中級エアロ 担当:岡田

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
<http://www.ai-mare.com/>
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