

# スタジオ・プールプログラム

※祝日は特別レッスンとなります。館内掲示をご覧ください。

2022年7月27日

	9	10	11	12	13	14	15	16	...	18	19	20	21
月	スタジオ	30 10 ヨガ 南澤 ☺	30 10 太極舞 南澤 ☺	30 10 初中級 ベンチ 南澤 ☺	25 55 ウェーブ リング miwa ☺	10 50 中級 エアロ 柳沢	30 00 貯筋教室 ※別会員区分				00 40 身体引締め ヨガ Mari		
	プール	50 20 スタートスイム 初級 北澤	30 00 アクア ピクス 天野	プライベートレッスン 有料、予約制、担当コーチ、時間につきましては フロントで前日までにご相談ください									
火	スタジオ		20 00 初級 ベンチ 柳沢 ☺	20 00 初級 エアロ 柳沢 ☺	20 00 リラックス ヨガ 小林 ☺	25 05 初中級 エアロ KAZU ☺	20 00 ボディ リンパケア 関川 ☺				15 55 初級 ベンチ 岡田 ☺		
	プール		30 00 アクア シェイブ 近藤	15 45 スイムレッスン 初級 近藤									
水	スタジオ	30 10 ボディ セラピー 岡田 ☺	30 10 ZUMBA ゴールド 笠井 ☺	30 10 リトモス ERINA	30 00 ボディ コンバット 遠山 ☺	20 00 中級 エアロ 南澤	20 00 有料予約 身体引締めコース Kazu				15 55 エアロ& ボディメイク miwa ☺		
	プール		30 00 アクア ピクス ミハル	15 45 スイムレッスン 初級 黒岩	55 35 チャレンジ スイム 山田								
木	スタジオ	20 50 ボディ ケア 林部 ☺	10 50 初中級 エアロ NAO	10 40 ボディ コンバット 遠山 ☺	00 40 ピラティス 遠山	10 50 初級 エアロ KAZU ☺	10 50 ウェーブ リング KAZU ☺				00 30 ボディ コンバット 遠山 ☺		
	プール		00 30 水中運動 ウォーキング 秋山	40 10 ミット アクア ユキ	20 00 スイムレッスン 初級 天野								
金	スタジオ	20 50 ウェーブ リング みのり ☺	05 45 ZUMBA 国原	05 45 1-3週目 ボルネ ラ 2-4週目 バレト ン 吉池	10 50 BAILA BAILA 宮澤 ☺	05 45 リラックス ヨガ 宮澤 ☺					00 40 BAILA BAILA 宮澤 ☺	00 30 ピラティス 宮澤	
	プール		30 00 ウォーター エクササイズ 天野	10 50 スイムレッスン 中級 黒岩									
土	スタジオ	20 00 初中級 エアロ シヨーダ ☺	20 00 ヨガ 生玉 ☺	15 55 BAILA BAILA 熊谷 ☺	20 00 リラックス ヨガ 日野 ☺								
	プール		30 00 ZUMBA AQUA 国原	10 50 チャレンジ スイム 秋山									

〈コロナ感染症予防対策プログラムについて〉

- 各レッスンの参加は15名定員の事前予約となり20分前から受付となります。
- 体調に不安のある場合は参加をご遠慮ください。
- マスクの着用(飛沫感染予防)は必須となります。
- コロナウイルス感染状況によりレッスン時間を告知なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

※スタジオご利用についてのお問い合わせ  
レッスン終了後は一度御退出下さい。また、スタジオへの入室の際はインストラクターからの案内をお待ちください。  
(荷物、マット等での場所取りはご遠慮ください)  
※プールご利用制のご案内  
(以下の時間は子どもスイミング開講の為ご利用いただけません)  
月～金 17:00～19:00 土 13:00～18:00

☺は、初めての方でも参加しやすいクラスです。  
\*色がついているレッスンは抽選対象レッスンとなります。

ながでんスイミングスクール須坂  
担当が急遽、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。