

# 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。

2023/10/1~

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	スタジオ		30 ヨガ 南澤 ☺	10 太極舞 南澤 ☺	30 初中級 パンチ 南澤 ☺	10 25 55 ボディ パンプ 遠山 ☺	10 中級 エアロ 柳沢		30 貯筋教室 ※別会員区分			20 ヨガ 生玉 ☺		
	プール		50 スタートスイム 初級 北澤	30 00 かんたん アクア 田幸	パーソナルトレーニング 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 ZUMBA ミハル	10	30 初級 パンチ 柳沢 ☺	10 25 初級 エアロ 柳沢 ☺	5 20 リラックス ヨガ 小林 ☺	10 25 初中級 エアロ KAZU ☺	05 20 ボディ リンパケア 関川 ☺					20 エアロ& ボディメイク 岡田 ☺	10
	プール			30 00 アクア ピクス 生玉	10 40 スイムレッ スン 初中級 黒岩									
水	スタジオ	30 ボディ セラピー 岡田 ☺	15 30 ZUMBA ゴールド 笠井 ☺	15 30 リトモス ERINA	15 30 ボディ コンバット 遠山 ☺	00 20 中級 エアロ 南澤	10 20 有料予約 身体引締めコース Kazu						15 ボディ パンプ 遠山 ☺	00
	プール	3週目 イベントレッスン 「アロマフットセラ ピー」は抽選となります		30 00 アクア ピクス 北澤	15 45 スイムレッ スン 初級 生玉	55 35 チャレンジ スイム 田幸								
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 00 ウェーブ リング KAZU ☺						00 45 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 宮澤	40 10 ミット アクア ユキ	20 00 スイムレッ スン 初中級 小山									
金	スタジオ	20 50 バランス コーディネ ーション 国原 ☺	05 50 ZUMBA 国原	05 55 1・3週目 ボルドブラ 2・4週目 パレトン 吉池	10 00 BAILA BAILA 宮澤 ☺	15 55 リラックス ヨガ 宮澤 ☺							00 50 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 生玉	10 50 スイムレッ スン 中級 黒岩										
土	スタジオ	20 00 ヨガ 生玉 ☺	20 00 初中級 エアロ こーき ☺	15 05 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 小山										

☺ 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。

 **ながて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。