

# 2024年 3月プール・ショートレッスンプログラム

火	水	木	金 1	土 2	日 3
<b>レッスン表記</b> <b>P フールレッスン</b> <b>S ショートレッスン</b>			9:30~ P アクアダンス 有我 10:30~ S 快適ストレッチ 1Fからだりセットエリア 山本 12:30~ P アクアミット 高橋 13:05~ P 初めて背泳ぎ 奥山 20:30~ P アクアトレーニング 星野	12:00~ P フォーミングクロール 栗野 20:30~ P フォーミング平泳ぎ 星野 13:00~ P リズムウォーキング 近澤 15:00~ P 足ヒレスイム 丸山	
5	6	7	8	9	10
13:30~ P 足ヒレスイム 河内 15:25~ S 快適ストレッチ 1Fフィットネススタジオ 丸山 20:00~ P アクアパワー 秋山	10:05~ S オーク体操 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~ P リズムウォーキング 有我 12:00~ P フォーミング背泳ぎ 河内 14:00~ S 青竹体操 山本 1Fからだりセットエリア	9:40~ P ウォーキング20分 河内 10:00~ S バランスボール 鈴木 2Fカルチャースタジオ 13:30~ P スタートターン(平) 奥山 14:10~ P アクアバランス20分 有我 20:30~ P アクアミット 高橋	9:40~ P リズムアクア20分 近澤 10:30~ S ウェーブストレッチ 山本 1Fからだりセットエリア 12:30~ P アクアダンス 有我 13:05~ P レベルアップ 栗野 20:30~ P リズムウォーキング 金杉	12:00~ P スタートターン(背) 奥山 20:30~ P フォーミングバタフライ 星野 13:00~ P アクアトレーニング 有我 15:00~ P フォーミング平泳ぎ 栗野	
12	13	14	15	16	17
13:30~ P レベルアップ 栗野 15:25~ S 青竹体操 富坂 1Fフィットネススタジオ 20:00~ P スタートターン(バ) 奥山	10:05~ S 快適ストレッチ 小鯛 1Fフィットネススタジオ 11:15~ P コンディショニング 近澤 12:00~ P 足ヒレスイム 丸山 14:00~ S バランスボール 山本 1Fからだりセットエリア	9:30~ P アクアミット 近澤 10:00~ S ウェーブストレッチ 井澤 2Fカルチャースタジオ 13:30~ P フォーミングバタフライ 河内 14:10~ P ウォーキング20分 星野 20:30~ P アクアダンス 佐々木	9:40~ P ウォーキング20分 河内 10:30~ S 青竹体操 鈴木 1Fからだりセットエリア 12:30~ P リズムウォーキング 高橋 13:05~ P 足ヒレスイム 丸山 20:30~ P アクアパワー 秋山	12:00~ P 足ヒレスイム 栗野 20:30~ P フォーミングクロール 星野 13:00~ P アクアミット 高橋 15:00~ P フォーミング背泳ぎ 栗野	
19	20	21	22	23	24
13:30~ P チャレンジ500 河内 15:25~ S ウェーブストレッチ 加藤 1Fフィットネススタジオ 20:00~ P フォーミングバタフライ 奥山	10:05~ S 簡単昇降運動 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~ P アクアトレーニング 有我 12:00~ P スタートターン(グ) 河内 14:00~ S 快適ストレッチ 丸山 1Fからだりセットエリア	9:30~ P リズムウォーキング 近澤 10:00~ S 快適ストレッチ 飯島 2Fカルチャースタジオ 13:30~ P フォーミングクロール 河内 14:10~ P リズムアクア20分 高橋 20:30~ P アクアトレーニング 有我	9:30~ P アクアダンス 近澤 10:30~ S バランスボール 鈴木 1Fからだりセットエリア 12:30~ P アクアトレーニング 星野 13:05~ P フォーミング平泳ぎ 栗野 20:30~ P アクアミット 高橋	12:00~ P チャレンジ500 奥山 20:30~ P フォーミングバタフライ 星野 13:00~ P アクアダンス 高橋 15:00~ P 足ヒレスイム 丸山	
26	27	28	29	30	31
13:30~ P 初めてバタフライ 栗野 15:25~ S 快適ストレッチ 飯島 1Fフィットネススタジオ 20:00~ P フォーミング背泳ぎ 奥山	10:05~ S ウェーブストレッチ 井澤 1Fフィットネススタジオ 11:15~ P アクアダンス 近澤 12:00~ P 初めて平泳ぎ 河内 14:00~ S 背筋ピン 井澤 1Fからだりセットエリア	9:40~ P アクアバランス20分 有我 10:00~ S 青竹体操 丸山 2Fカルチャースタジオ 13:30~ P フォーミングクロール 奥山 14:10~ P ウォーキング20分 河内 20:30~ P アクアダンス 高橋	9:30~ P コンディショニング 近澤 10:30~ S 快適ストレッチ 丸山 1Fからだりセットエリア 12:30~ P アクアダンス 高橋 13:05~ P 初めてクロール 奥山 20:30~ P アクアトレーニング 星野	12:00~ P フォーミング平泳ぎ 栗野 20:30~ P レベルアップ 星野 13:00~ P アクアミット 高橋 15:00~ P フォーミング背泳ぎ 奥山	

# 2024年3月 コラーゲンスタジオ“サプル”レッスンスケジュール

※月曜日は定休日です  
 ※下記レッスンは変更になる場合がございます。  
 代行情報をご覧ください。

火	水	木	金	土	日
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>☆3月です☆</b>  <b>シェイプアップ&amp;リフレッシュの腹式呼吸!</b></p> </div>			1	2	3
			12:30~13:20 美彩心 18:35~19:25 美彩心 時間変更	9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心	11:30~12:30 ホットヨガ 16:10~17:00 ヨガ又は美彩心
5	6	7	8	9	10
13:25~14:15 美彩心 21:10~22:00 美彩心	12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 20:00~21:00 ホットヨガ	9:50~10:40 美彩心 13:05~13:55 美彩心 17:40~18:30 美彩心	12:30~13:20 美彩心 18:35~19:25 美彩心 時間変更	9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心	11:30~12:30 ホットヨガ 16:10~17:00 ヨガ又は美彩心
12	13	14	15	16	17
13:25~14:15 美彩心 21:10~22:00 美彩心	12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 20:00~21:00 ホットヨガ	9:50~10:40 美彩心 13:05~13:55 美彩心 17:40~18:30 美彩心	12:30~13:20 サプルヨガ 18:35~19:25 美彩心 時間変更	9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心	11:30~12:30 ホットヨガ 16:10~17:00 ヨガ又は美彩心
19	20	21	22	23	24
13:25~14:15 美彩心 21:10~22:00 美彩心	12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 20:00~21:00 ホットヨガ	9:50~10:40 美彩心 13:05~13:55 美彩心 17:40~18:30 美彩心	12:30~13:20 美彩心 18:35~19:25 美彩心 時間変更	9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心	11:30~12:30 ホットヨガ 16:10~17:00 ヨガ又は美彩心
26	27	28	29	30	31
13:25~14:15 美彩心 21:10~22:00 美彩心	12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 20:00~21:00 ホットヨガ	9:50~10:40 美彩心 13:05~13:55 美彩心 17:40~18:30 美彩心	12:30~13:20 美彩心 18:35~19:25 美彩心 時間変更	9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心	11:30~12:30 ホットヨガ 16:10~17:00 ヨガ又は美彩心