

21日(月・祝)		22日(火・祝)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30~11:30 モーニングヨガ 奥村 典子	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	10:30~11:30 きれいになるヨガ 粟谷 みどり	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
11:45~12:45 パワーヨガ 奥村 典子	11:45~12:45 ペア♡ヨガ 典子&みどり	11:45~12:45 ペア♡ヨガ 典子&みどり	11:45~12:45 ペア♡ヨガ 典子&みどり
13:00~13:30 バランスボールピクス 嶋田 愛	13:00~13:30 水中ダイエット 中村 恵祐	13:00~13:30 ボールDEシェイフ 嶋田 愛	13:00~13:30 ボールDEシェイフ 嶋田 愛
14:15~15:15 ピラティス 今井 昌子	14:30~15:15 ポルドル 今井 昌子	14:30~15:15 ポルドル 今井 昌子	14:30~16:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
15:30~16:30 ベーシックエアロ 今井 昌子	15:30~16:30 ENJOY♪エアロ 今井 昌子	15:30~16:30 ENJOY♪エアロ 今井 昌子	15:30~16:30 ENJOY♪エアロ 今井 昌子

2015 ふくみつプール スポーツ フェスティバル★

24日(木)		25日(金)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
13:30~14:30 ベーシックエアロ 西村 紹史	13:30~14:00 水中 ボールDEシェイフ 中島 淳美 (1枠20分 ×4名様)	13:30~14:30 フラダンス 九澤 雪子	13:30~14:00 水泳教室 ~水慣れ編~ 中島 淳美 (1枠20分 ×4名様)
14:15~14:45 水中 うみーさんく 大西 裕之 レッスン	14:15~14:45 マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	14:45~15:15 はじめてエアロ 嶋田 愛	14:10~14:40 水泳教室 ~パタ足編~ 大西 裕之 マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
15:00~15:30 水中 ストレッチ 中島 淳美	15:00~15:30 水中 ストレッチ 中島 淳美	15:30~16:00 おまいるアクア 中島 淳美	15:30~16:00 おまいるアクア 中島 淳美

26日(土)		27日(日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30~11:30 メルヘン気分な OUTDOORヨガ 中島 淳美	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	10:30~11:30 ベーシックエアロ 西村 紹史	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
12:00~12:50 やさしいヨガ 谷本 倫之	12:00~12:50 やさしいヨガ 谷本 倫之	11:45~12:15 ボールDEシェイフ 嶋田 愛	12:45~13:30 シェイフアップ アクア 中島 淳美
13:05~13:55 ボクササイズ 谷本 倫之	13:05~13:55 ボクササイズ 谷本 倫之	13:00~14:00 ピラティス 高田 さおり	13:00~14:00 ピラティス 高田 さおり
14:10~15:10 ペルビック ストレッチ 今井 貴子	14:00~16:00 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	14:15~15:15 パワーヨガ 高田 さおり	14:30~16:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
15:25~16:25 ベーシックステップ 今井 貴子	15:25~16:25 ベーシックステップ 今井 貴子	15:30~16:30 ENJOY♪エアロ 嶋田 愛	15:30~16:30 ENJOY♪エアロ 嶋田 愛

9/21(月)祝 22(火)祝 24(木)
25(金) 26(土) 27(日)

6日間
盛りだくさんの
レッスンが
なんと!ひっく
え?!ホント?!ありえな~~~~~い!!!
500円で受放題

18:00~18:30 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	18:00~18:30 ボールDEシェイフ 嶋田 愛	18:00~18:30 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	18:00~18:30 ボールDEシェイフ 嶋田 愛
18:45~19:45 ベーシックエアロ 今井 貴子	18:45~19:45 はじめてヨガ 中島 淳美	18:45~19:35 ENJOY♪エアロ 松長 由佳	18:45~19:35 ENJOY♪エアロ 松長 由佳
20:00~21:00 アロマヨーガ 今井 貴子	20:00~21:00 ステップマニア 西村 紹史	19:50~20:40 DANCE★エアロ 松長 由佳	20:00~21:00 水泳教室 ~目指せ! マスターズ大会編~ 中村 恵祐

各レッスンの
内容&レベルは
裏面をチェック!
エントリー(申込)方法を
確認したら今すぐ受付へ
GO!!!

別途入館料が必要となります。同日で出入りされる場合は、その都度入館料が必要となります。