

# スタジオ・フリーレッスン

2020・09・01～

# AFASスワ南

	10:30	13:30	15:00	18:30	20:00
月 MON	10:30～11:30 やさしいヨガ さおり	13:30～14:30 アクティブヨガ 今井	15:00～16:00 フィットネスフラ 五味	18:30～19:30 コンビネーション STEP 五味	20:00～21:00 アクティブヨガ 今井
火 TUE	10:30～11:30 アクティブヨガ 今井恭	13:30～14:30 コンビネーション エアロ 松本	15:00～16:00 メンテナンスヨガ 第2・第4のみ 今井	18:30～19:30 ソフトエアロ 松本	20:00～20:30 腹筋+α 小口
水 WED	10:30～11:30 かんたんエアロ &シェイブ 松本	13:30～14:30 フィットネスフラ 五味		18:30～19:30 初めてエアロ 五味	20:00～21:00 シェイブ&ストレッチ 五味
木 THU		13:30～14:30 ソフトSTEP 五味	15:00～16:00 アクティブヨガ 今井	18:30～19:30 かんたんSTEP 五味	20:00～21:00 ダンスMIX パワーエアロ 五味
金 FRI	10:30～11:30 コンビネーション エアロ 五味	13:30～14:30 STEP&バーベル 五味	15:00～16:00 アクティブマット 松本	18:45～19:45 ラテンエアロ 松本	20:15～21:00 バーベル筋トレ 小口
土 SAT	10:30～11:30 かんたんSTEP 五味	13:30～14:30 初めてエアロ 五味	15:00～16:00 シェイブ &ストレッチ 五味	18:45～19:30 ZUMBA GOLD 松本	
日 SUN	毎週レッスンが変わります！（ない時もあります） 掲示されるレッスン表をご覧ください。				

# プール・フリーレッスン

2022・5・1～

# AFASスワ南

	10:30	11:30	13:30 14:00	15:00	18:40	19:45	20:45
月 MON	10:30～11:30 アクアダンス 五味		14:00～15:00 アクアウオーキング 小口			19:45～20:45 エンジョイスイム 山田・小泉	
火 TUE			14:00～15:00 エンジョイスイム 宮下・山田 グッドライフ 小口			19:45～20:45 エンジョイスイム 小泉・宮下	
水 WED			14:00～15:00 アクアエクササイズ 小泉				
木 THU						19:45～20:45 エンジョイスイム 宮下・山田	
金 FRI			14:00～15:00 エンジョイスイム 山田・小泉 グッドライフ 宮下			19:45～20:45 中級スイム 永井 アクアエクササイズ 小泉	
土 SAT							
日 SUN							