

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
休館日	<div data-bbox="369 236 571 316" style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">第1・3週 実施</div> <div data-bbox="369 438 571 539" style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">①第1・3週 ②第2・4週</div>	<div data-bbox="577 236 896 367"> <p>10:00～10:40</p> <p> ひめトレヨガ 柴田悦子</p> </div> <div data-bbox="577 375 896 550"> <p>①11:00～11:40</p> <p>②10:30～11:10</p> <p> バレエヨガ 川嶋英里</p> </div>	<div data-bbox="907 462 1220 598"> <p>11:30～12:10</p> <p>アクア  山村利枝子</p> </div>	<div data-bbox="1232 279 1545 422"> <p>10:30～11:10</p> <p> ヨガ 渡邊加奈子</p> </div>			
		<div data-bbox="448 646 918 710" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">レッスンマークの見方</div> <div data-bbox="336 718 1008 989"> <ul style="list-style-type: none"> <li> 身体の調子を整える調整系レッスン</li> <li> 脂肪燃焼できるアクティブ系レッスン</li> <li> プールで行う水中エクササイズレッスン</li> <li> スタッフが行うレッスン (参加無料)</li> </ul> </div>					
			<div data-bbox="577 1093 896 1252"> <p>18:20～19:00</p> <p>エアロ  山口由美子</p> </div>				
		<div data-bbox="257 1364 571 1540"> <p>19:50～20:30</p> <p>コンディショニング  柴田悦子</p> </div>			<div data-bbox="1232 1412 1545 1556"> <p>20:00～20:40</p> <p> ズンバ 鈴木直美</p> </div>		
					<div data-bbox="1288 587 2101 1129" style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <h3 style="margin: 0;">お知らせ</h3> <p>8月よりコロナ感染予防のためスタッフレッスン・特別講座を一時中止しています。 またプール以外のスタジオレッスンの参加人数を<b>5名まで</b>に制限させていただきます。 浜松市の感染状況によって、レッスン再開のご案内を致します。 ご理解・ご協力をお願い申し上げます。</p> </div>		

時間	クラス名	講師	クラス内容
第1・3水曜 10:00～10:30	ひめトレヨガ	柴田悦子	ひめトレを使い、骨盤底筋の活性化。姿勢を整え、体幹を安定させ、機能改善ヨガ効果を高めます。(イス使用可)
水曜 18:20～19:00	エアロビクス	山口由美子	これからエアロビクスを始める方向けのレッスン♪歩くことを基本としたエアロビクスの基礎を習得することができます。楽しく音楽に合わせてやる有酸素運動、そして脳トレです!!
金曜 10:30～11:10	ヨガ	渡邊加奈子	柔軟性、バランス、つながりを良くし、スムーズに動く心身へ。呼吸とともに心地よく整えるヨガクラスです。
金曜 20:00～20:40	ズンバ	鈴木直美	ラテン音楽や世界の様々な楽曲・ステップで日常を彩りましょう。しっかり汗もかけるのでオススメです!
木曜 11:30～12:10	アクアビクス	山村利枝子	プールは1年中心地いい環境です。是非プログラムにご参加ください。関節の痛みや体重を気にすることなく運動していただけます。泳げなくても大丈夫!なんですよ。
第1・3水曜 11:00～11:40	バレエヨガ	川嶋英里	バレエの動きを呼吸と共にストレッチしていきます。しなやかで柔軟な動きを身につけて、綺麗な姿勢を作っていきます。
第2・4水曜 10:30～11:10			
火曜 19:50～20:30	コンディショニング ヨガ	柴田悦子	まずストレッチポールを使用し、体の歪みを整えます。その後、ヨガのポーズを取り入れ、体幹安定性や柔軟性を高めていきます。肩こり・腰痛予防・猫背など気になる体の不調子予防にオススメです。