

タイムスケジュール

H29.6~

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
	プール	Aスタジオ	prana	プール	Aスタジオ	prana	プール	Aスタジオ	prana	プール	Aスタジオ	prana	プール	Aスタジオ	prana	プール	Aスタジオ	prana
10:00																		
10:30	ウォーキング 10:30~11:00 石井	太極舞 10:15~11:15 秋田		はじめての 加-ル&背泳ぎ 10:30~11:00 木嶋	さわやか ストレッチ 10:30~11:00 樋口		がんばる スイム 10:30~11:00 木村	エアロフット セラピー 10:30~11:45 林	Clear ヨガ★ 10:30~11:30 樋口	はじめての 平泳ぎ&バタフライ 10:30~11:00 小原	さわやか 健康体操 10:30~11:00 田中	ウォーキング 10:30~11:00			きれいに 加-ル&背泳ぎ 10:30~11:00			
11:00	エアロビクス 11:05~11:35 石井			水中 エアロビクス 11:05~11:35 木嶋	太極功夫扇 11:10~12:10 リン		水中 エアロビクス 11:05~11:35 木村			ウォーク &ジョグ 11:05~11:35 小原	ヨガ40 11:10~11:50 平山	はじめての クロール 11:05~11:35			おまかせ アクア 11:05~11:35			
11:30		はじめて エアロ 11:30~12:20 秋田																
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30		ペルビック ストレッチ★ 13:30~14:20 錦織			シェイプUP エアロ 13:30~14:20 合田			コンビ ネーション エアロ 12:50~13:40 錦織			ZUMBA 13:30~14:20 秋田			シェイプUP エアロ 13:40~14:30 檜垣				
14:00	水中 エアロビクス 14:10~14:40 木村			水中 エアロビクス 14:10~14:40 小原			水中 エアロビクス 14:10~14:40 木嶋			ウォーキング 14:10~14:40 吉田		おまかせ アクア 14:10~14:40						
14:30	シェイプ アップアクア 14:45~15:15 木村	バイパー 14:30~15:00 石井		おまかせ アクア 14:45~15:15 小原	グループ センタージー 14:30~15:15 樋口		おまかせ アクア 14:45~15:15 木嶋	グループ ファイト 14:30~15:15 小原		ヌードルで エアロ 14:45~15:15 小原	気功太極拳 14:30~15:30 リン		ベーシック STEP 14:40~15:30 西川				レスミルズ MOSSA プログラム 14:15~15:00	
15:00	はじめての 背泳ぎ 15:20~15:50 木村	グループ グルーヴ 15:15~16:00 小原		はじめての パタフライ 15:20~15:50 小原	アナトミック 骨盤◎ヨガ 15:30~16:15 松本		がんばれ クロール 15:20~15:50 木嶋	バイパー 15:25~15:55 田中			ポディパンブ 30 15:40~16:10 木嶋							ペルビック ストレッチ 15:10~16:00 中村
16:00																		
18:00																		
18:30																		
19:00					HIPHOP 18:45~19:30 木村	ピラティス★		アナトミック 骨盤◎ヨガ 18:30~19:15 松本										
19:30	はじめての 加-ル&背泳ぎ 19:30~20:00 岡村	バランス ボール 19:30~20:00 羽藤					マスターズ 19:00~20:00 野村巧			目指せ!! 25mクロール 19:30~20:00 岡村	パイパー 19:25~19:55 石井							
20:00	マンスリー 4種目 20:05~20:35 岡村	グループ グルーヴ 20:10~20:55 小原		はじめての 背泳ぎ 20:05~20:35 木村	ペルビック ストレッチ★ 20:00~20:50 白石	ヴィンヤサ フロー★ 20:00~20:50 谷口		はじめての 平泳ぎ&バタフライ 20:05~20:35 小原		おまかせ アクア 20:05~20:35 東福	グループ センタージー 20:00~21:00 木村							
20:30	はじめての バタフライ 20:40~21:10 木嶋			がんばれ クロール 20:40~21:10 木村				はじめての 背泳ぎ 20:40~21:10 小原			スマイルヨガ★ 20:00~21:00							
21:00	おまかせ アクア 21:15~21:45 木嶋	鬼の筋トレ ONIKIN 21:05~21:35 吉田		おまかせ アクア 21:15~21:45 木村	グループ ファイト 21:00~21:45 小原			おまかせ アクア 21:15~21:45 小原										
21:30								ボディパンブ 60 20:50~21:50 木嶋			コンピ ネーション エアロ 21:05~21:55 錦織							
22:00																		

◎プログラムスケジュール及び担当者は、一部変更となる場合がございます。
 ◎祝日は20:00までの営業となり、プログラムは夕方までとなります。
 ◎プールレッスンで12名以上の場合は2コース、24名以上の場合は3コースを使用させていただきます。レッスン開始5分前にコースロープを移動させます。
 ◎化粧・貴金属をつけてのプールのご利用は、ご遠慮下さい。
 ◎スタジオレッスンにおいて、開始10分以降の参加はご遠慮下さい。
 ◎★は女性専用レッスンとなります。
 ◎☼は、ホットスタジオでのレッスンになります。
 ◎ナイト会員の方は20:30以降のレッスンにご参加頂けます。
 ◎運動される際には、必ず水分補給をして下さい。
 ◎マナーを守り、皆で気持ち良く、運動しましょう!!