

# タイムスケジュール

H29.9

	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	パーソナル	プール	Aスタジオ	パーソナル	プール	Aスタジオ	パーソナル		プール	Aスタジオ	パーソナル	プール	Aスタジオ	パーソナル	プール	Aスタジオ	パーソナル
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		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	水中 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		水中 エアロビクス 11:05~11:35 木村	10:30~11:45		ウォーク &ジョグ 11:05~11:35 小原	ヨガ40	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			11:10~12:10 リン			林			11:10~11:50 平山								
12:00		11:30~12:20 秋田									スマイル エアロ								
12:30											12:00~12:50 平山								
13:00																			
13:30		ペルビック ストレッチ★			シェイプUP エアロ			コンビ ネーション エアロ 12:50~13:40 錦織			ZUMBA			シェイプUP エアロ					
14:00		13:30~14:20 錦織		水中 エアロビクス 14:10~14:40 小原	13:30~14:20 合田		水中 エアロビクス 14:10~14:40 木嶋	13:50~14:20 錦織		ウォーキング 14:10~14:40 吉田	13:30~14:20 秋田	おまかせ アクア 14:10~14:40		13:40~14:30 桧垣				レスミルズ MOSSA プログラム 14:15~15:00	
14:30	木村 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					
15:00		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								
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
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																	
20:00	マンスリー 4種目 20:05~20:35 岡村			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								
20:30		グループ グルーヴ 20:10~20:55 小原		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				20:10~20:55 樋口								
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				コンピ ネーション エアロ 21:05~21:55 錦織								
21:30																			
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!!