

タイムスケジュール

H30.5

	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		太極舞		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 丸山		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		10:15~11:15 秋田		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																	
12:30																			
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											
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		シェイプUP エアロ 13:40~14:30 桧垣				レスミルズ MOSSA プログラム 14:15~15:00	
14:30		グループ グルーヴ		小原 おまかせ アクア 14:45~15:15 小原		グループ センタージー	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	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		14:45~15:15 小原		小原		14:30~15:15 樋口	おまかせ アクア 14:45~15:15 木嶋		14:30~15:15 小原										
15:30		はじめての 背泳ぎ 15:20~15:50 木村		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		ボディバンプ 30 15:40~16:10 木嶋				おまかせ アクア 16:10~16:40			15:10~16:00 中村	
16:00																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30		はじめての 加-ル&背泳ぎ 19:30~20:00 岡村																	
20:00		バランス ボール 19:30~20:00 山下ま																	
20:30		スキルアップ 4種目 20:05~20:35 野村こ		はじめての 背泳ぎ 20:05~20:35 木村	ベルビック ストレッチ★ 20:00~20:50 白石		はじめての 平泳ぎ&バタフライ 20:05~20:35 小原		かんたん エアロ 19:30~20:20 中村		ボディバンプ 30 19:25~19:55 木嶋			グループ センタージー 20:10~20:55 樋口					
21:00		はじめての パタフライ 20:40~21:10 野村こ		がんばれ クロール 20:40~21:10 木村		グループ ファイト 21:00~21:45 小原	はじめての 背泳ぎ 20:40~21:10 小原		ボディバンプ 60 20:50~21:50 木嶋		おまかせ アクア 21:15~21:45 東福								
21:30		おまかせ アクア 21:15~21:45 野村こ		おまかせ アクア 21:15~21:45 木村			おまかせ アクア 21:15~21:45 小原												
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。
 ◎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。
 ◎スーパーナイト会員の方は21:00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!!