

タイムスケジュール

H30.9~

	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		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 13:20~14:10 合田			コンビ ネーション エアロ 12:50~13:40 錦織			ZUMBA 13:30~14:15 秋田			シェイプUP エアロ 13:40~14:30 桧垣					
14:00		13:30~14:20 錦織		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	13:50~14:20 錦織		ウォーキング 14:10~14:40 吉田			おまかせ アクア 14:10~14:40			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		ヌードルで エアロ 14:45~15:15 小原	気功太極拳			ベーシック STEP 14:40~15:30 西川					
15:00		アップアクア		小原	14:30~15:15 樋口		木嶋	14:30~15:15 小原		小原	リン								
15:30		はじめての 背泳ぎ 15:20~15:50 木村		はじめての バタフライ 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			ボディパンプ 30 15:40~16:10 木嶋					おまかせ アクア 16:10~16:40		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					マスターズ 19:00~20:00 越智			目指せ!! 25mクロール 19:30~20:00 岡村	ボディパンプ 30 19:25~19:55 木嶋								
20:00		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	ペルビック 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			おまかせ アクア 20:05~20:35 東福				グループ センタージー 20:10~20:55 樋口					
20:30		はじめての バタフライ 20:40~21:10 野村こ		がんばれ クロール 20:40~21:10 河村			はじめての 背泳ぎ 20:40~21:10 小原			はじめての 平泳ぎ 20:40~21:10 東福									
21:00		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 河村	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			おまかせ アクア 21:15~21:45 東福	ボディパンプ 60 20:50~21:50 木嶋								
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。
 ◎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!!