









タイムスケジュール

2020.7.1~

	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	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ
10:00												
10:30	はじめてのクロール 10:30~11:00 須田	太極舞 10:15~11:15 秋田	ウォーキング 10:30~11:00 吉田	ラジオ体操 &ストレッチ 10:30~11:00 林み	がんばるスイム 10:30~11:00 厚東	エアロフィットセラピー 10:30~11:30 林	はじめての 平泳ぎ&バタフライ 10:30~11:00 須田	ストレッチヨガ 10:30~11:10 平山	ウォーキング 10:30~11:00 吉田	きれいに クロール&背泳ぎ 10:30~11:00		
11:00	ウォーキング 11:05~11:35 須田		はじめてのクロール 11:05~11:35 吉田	太極功夫扇&太極剣 11:10~12:10 リン	水中エアロビクス 11:05~11:35 厚東		ウォーク&ジョグ 11:05~11:35 須田		はじめてのクロール 11:05~11:35 吉田	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						スマイルエアロ 11:20~12:10 平山				
12:00												
12:30												
13:00												
13:30		ベルビック ストレッチ★ 13:30~14:20 錦織		ソフトエアロ 13:20~14:10 合田		コンビネーション エアロ 13:30~14:15 錦織				シェイプUPエアロ 13:40~14:30 桧垣		
14:00	水中エアロビクス 14:10~14:40 木村	美容エクササイズ 14:30~15:00 MEGUMI	おまかせアクア 14:10~14:40 木村		シェイプアップアクア 14:10~14:40 木村		水中エアロビクス 14:10~14:40 厚東	気功太極拳 14:30~15:30 リン	おまかせアクア 14:10~14:40			おまかせレッスン 14:00~14:45
14:30	シェイプアップアクア 14:45~15:15 木村		水中エアロビクス 14:45~15:15 木村	さわやかストレッチ 15:25~15:55 樋口	がんばれクロール 15:20~15:50 木村	さわやかストレッチ 15:25~15:55 小原	はじめてのバタフライ 14:45~15:15 厚東			ベーシックSTEP 14:40~15:30 西川		
15:00	はじめての背泳ぎ 15:20~15:50 木村											
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	スキルアップ4種目 19:00~19:30 寺田			HIPHOP 18:40~19:10 木村		アナトミック骨盤 ヨガ 18:30~19:15 松本						
19:30	はじめてのバタフライ 19:35~20:05 寺田		はじめての クロール&背泳ぎ 19:30~20:00 山田		おまかせアクア 19:25~19:55 寺田	Target body ~from鬼筋~ 19:25~19:55 吉田	目指せ!!25mクロール 19:30~20:00 岡村					
20:00												
20:30	おまかせアクア 20:10~20:40 寺田	鬼筋“ONIKIN” -誰でもできる筋トレ- 20:05~20:50 吉田	おまかせアクア 20:05~20:35 山田	ベルビック ストレッチ★ 20:00~20:50 白石	マスターズ 20:00~21:00 寺田		はじめての背泳ぎ 20:05~20:35 岡村	コンビネーション エアロ 20:15~21:00 錦織				
21:00												
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13名以上の場合は2コース、25名以上の場合は3コースを
 使用させて頂きます。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19:00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19:30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!!