

タイムスケジュール

2021. 8 ~

	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							10:00	プール	Aスタジオ				
10:30	はじめてのクロール 10:30~11:00 須田	スマイルストレッチ 10:15~10:45 MARU	ウォーキング 10:30~11:00 MARU	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	さわやかストレッチ 10:15~10:45 木村	10:30	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	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	ゆるエクササイズ 10:55~11:40 MARU	おまかせアクア 11:05~11:35 MARU	健康気功体操 11:05~11:35 厚東	水中エアロビクス 11:05~11:35 厚東	エアロフットセラピー 10:50~11:50 林	11:00	ウォーク&ジョグ 11:05~11:35 須田	10:30~11:10 平山	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				11:10~11:50 リン			11:30	スマイルエアロ 11:20~12:10 平山					
12:00							12:00						
12:30							12:30						
13:00							13:00						
13:30							13:30	トータルエクササイズ 13:15~13:45 MARU					
14:00							14:00						
14:30	水中エアロビクス 14:10~14:40 木村	ベルビック ストレッチ★ 13:30~14:20 錦織	おまかせアクア 14:10~14:40 合田	水中エアロビクス 14:10~14:40 足立	ソフトエアロ 13:20~14:10 合田	コンビネーション エアロ 13:20~14:05 錦織	14:30	水中エアロビクス 14:10~14:40 厚東	気功太極拳 14:00~15:00 リン	おまかせアクア 14:10~14:40 栓垣	シェイプUPエアロ 13:40~14:30 栓垣	おまかせレッスン 14:00~14:45	
15:00	シェイプアップアクア 14:45~15:15 木村	M GROUP groove 14:30~15:00 小原	水中エアロビクス 14:45~15:15 足立	足立	おまかせアクア 14:45~15:15 樋口	14:45~14:45 小原	15:00	はじめてのバタフライ 14:45~15:15 厚東	太極功夫扇&太極剣 15:05~15:35 リン	おまかせアクア 14:45~15:15 西川	ベースックSTEP 14:40~15:30 西川	ペルビックストレッチ 15:00~15:50 中村	
15:30	はじめての背泳ぎ 15:20~15:50 木村	バランスボール& ストレッチ 15:10~15:40 小原	はじめての背泳ぎ 15:25~15:55 樋口	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 林	14:55~15:25 小原	15:30				おまかせアクア 16:00~16:30		
16:00							16:00						
18:00							18:00						
18:30							18:30						
19:00							19:00						
19:30	目指せ!!25mクロール 19:30~20:00 岡村	鬼筋 新感覚筋トレ 19:30~20:00 吉田	はじめての クロール&背泳ぎ 19:30~20:00 木村	M GROUP fight 19:25~19:55 小原	おまかせアクア 19:25~19:55 寺田	Target body ~from鬼筋~ 19:30~20:00 吉田	19:00	HIP HOP 18:40~19:25 木村	スキルアップ4種目 19:00~19:30 寺田	はじめてのバタフライ 19:35~20:05 樋口	おまかせアクア 20:10~20:40 寺田	コンビネーション エアロ 20:30~21:00 錦織	◎★は女性専用レッスンとなります。
20:00	はじめての背泳ぎ 20:05~20:35 岡村	ZUMBA 20:10~20:55 M a m i	おまかせアクア 20:05~20:35 木村	ペルビック ストレッチ★ 20:05~20:55 白石	マスターズ 20:00~21:00 寺田	ZUMBA 20:10~20:55 M a m i	20:30				◎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。	◎スーパーナイト会員の方は20:00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。
20:30							21:00						
21:00							21:30						
21:30							22:00						
22:00													◎マナーを守り、皆で気持ち良く、運動しましょう!!