





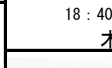





タイムスケジュール

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						
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 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	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 11:10～11:50 リン	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		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							11:30		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		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 13:20～14:05 錦織	14:00				シェイプUPエアロ 13:40～14:30 桧垣		
14:30	水中エアロビクス 14:10～14:40 木村		おまかせアクア 14:10～14:40 足立		シェイプアップアクア 14:10～14:40 林		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		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	 14:30～15:00 小原	水中エアロビクス 14:45～15:15 足立	 14:30～15:15 樋口	おまかせアクア 14:45～15:15 林	 14:15～14:45 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				
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		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					ベルビックストレッチ 15:00～15:50 中村	
16:00							16:00					おまかせアクア 16:00～16:30	
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	鬼筒 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	 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	19:30	スキルアップ4種目 19:00～19:30 寺田	 18:40～19:25 木村				
20:00							20:00	はじめてのバタフライ 19:35～20:05 寺田	 19:35～20:20 樋口				
20:30	はじめての背泳ぎ 20:05～20:35 岡村	 20:10～20:55 Mami	おまかせアクア 20:05～20:35 木村	ベルビック ストレッチ★ 20:05～20:55 白石	マスターズ 20:00～21:00 寺田	 20:10～20:55 Mami	20:30	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				
21:00							21:00						
21:30							21:30						
22:00							22:00						

ゆったりとしたリズムで行いますので、
誰でも簡単に出来る体操です。

筒状のウェイトを使って
体幹・筋トレをします。
※レッスン15分前に
チケット配布



◎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19:30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。

◎マナーを守り、皆で気持ち良く、運動しましょう!!