

タイムスケジュール

2021.10~

	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	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	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	エアロフィットセラピー 10:50~11:50 林	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		
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 13:20~14:05 錦織		トータルエクササイズ 13:15~13:45 MARU		シェイプUPエアロ 13:40~14:30 椋垣		
14:00	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		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	
14:30	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		おまかせアクア 14:45~15:15 林	MIB 14:15~14:45 小原	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		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	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	M GROUP fight 14:55~15:25 小原					ベルビックストレッチ 15:00~15:50 中村	
16:00											おまかせアクア 16:00~16:30	
18:00												
18:30												
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	M GROUP fight 19:25~19:55 小原	おまかせアクア 19:25~19:55 小原	Target body ~from鬼筒~ 19:30~20:00 吉田	スキルアップ4種目 19:00~19:30 寺田	HIPHOP 18:40~19:25 木村				
20:00	はじめての背泳ぎ 20:05~20:35 岡村	ZUMBA Mami 20:10~20:55	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 小原	ZUMBA Mami 20:10~20:55	はじめてのバタフライ 19:35~20:05 寺田	M GROUP CENTERGY 19:35~20:20 樋口				
20:30												
21:00												
21:30												
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。
◎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!!