

タイムスケジュール

2023.3.16~

	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	ラジオ体操&ストレッチ 10:15~10:45 小原・西	ウォーキング 10:30~11:00 小原	コンディショニング 10:20~11:00 松本	がんばるスイム 10:30~11:00 合田	ほぐしストレッチ 10:30~11:00 kumi	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	バランスボール 10:55~11:40 小原・西	おまかせアクア 11:05~11:35 小原	ハタヨガ 11:10~12:10 松本	腰痛体操 11:05~11:35 合田	ヨガ&ピラティス 11:10~12:00 kumi	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												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
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						
14:30	腰痛体操 14:10~14:40 合田		おまかせアクア 14:10~14:40 林		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 小原	ZUMBA 14:00~14:45 秋田	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	はじめての平泳ぎ&バタフライ 14:45~15:15 合田	M GROUP groove 14:30~15:00 小原	水中エアロビクス 14:45~15:15 林		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 小原			ベーシックSTEP 14:40~15:30 西川		
15:30	きれいにクロール & 背泳ぎ 15:20~15:50 合田	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												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	スキルアップ4種目 19:30~20:00 合田	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 高木		水中エアロビクス 19:00~19:30 金城	アナトミック骨盤® ヨガ 18:30~19:20 松本	プール初心者 19:00~19:30 安部	M GROUP CENTERGY 19:10~20:00 樋口				
20:00												
20:30	マスターズ 20:10~21:00 合田	MEGADANZ 20:10~20:55 樋口	おまかせアクア 20:05~20:35 高木	ベルビック ストレッチ★ 20:05~20:55 白石	おまかせアクア 20:10~20:40 金城	Target body ~from鬼筋~ 19:30~20:00 吉田	おまかせアクア 19:35~20:05 安部					
21:00												
21:30												
22:00												

筒状のウエイトを使って
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!!