

スタジオ・プールスケジュール

平成27年4月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	
		ストレッチ 9:30～9:45		プチヨガ 9:30～9:45		ストレッチ 9:30～9:45		プチヨガ 9:30～9:45		 <p>このマークの レッスンは初心者 の方でも参加 できます</p>		
腰痛体操 & 水中体操 10:00～11:30		ボディシェイプ 10:00～11:00	スイミング中級 10:00～11:00	ダンベル体操 10:00～10:45	はじめの一步 10:00～10:45	はじめてエアロ 10:00～10:45	ゆうゆう 10:00～11:00	ボール※2 10:00～10:45	平泳ぎ 10:00～10:45			
ローインパクト 11:00～12:00	スイミング初級 11:00～12:00	ボディ コンディショニング 11:15～12:00	スイミング上級 11:10～12:10	ステップ 11:00～12:00	スイミング初級 10:55～11:55	バレトン 11:00～11:45	ウォーキング 11:05～11:50	ローインパクト 11:00～12:00	バタフライ 10:50～11:35			
ボディシェイプ 11:40～12:40		はじめてエアロ 12:15～13:00	スイミング初級 12:15～13:15		ウォーキング 12:05～12:50	ポールストレッチ 12:00～12:30	スイミング初級 12:00～13:00		トレーニング 11:45～12:45			
ヨガ※2 13:30～14:30	12:50～13:50		平泳ぎ 13:20～14:05	12:30～13:15	アクアシェイプ 13:00～13:30		スイミング中級 13:05～14:05	ヨガ※2 13:00～14:00	水中エアロ 13:00～13:45			
			水中エアロ 14:10～14:55						はじめの一步 14:00～14:45		はじめてエアロ 14:00～14:45	ジョギング 13:45～14:45
			キッズスイミング 幼児 15:10～16:10						キッズスイミング 幼児 15:10～16:10		ボディ コンディショニング 15:00～15:45	ローインパクト 週替わり※3 15:00～16:00
			キッズスイミング 学童1 16:20～17:20						キッズスイミング 学童1 16:20～17:20		ストレッチ 15:50～16:20	オリジナル 週替わり※3 16:15～17:00
		キッズクラブ 17:15～18:00	キッズスイミング 学童2 17:30～18:30	体操教室 17:30～18:15		キッズクラブ 16:45～17:30		キッズクラブ 17:15～18:00	キッズスイミング 学童2 17:30～18:30			
	はじめの一步 18:00～18:45	ジョギング 18:45～19:45		体操教室 18:30～19:15		キッズクラブ 17:45～18:30		ローインパクト 18:45～19:30				休館日
体リフレッシュ 18:45～19:30	スイミング初級 18:50～19:50	ヨガ※2 20:00～20:50	スイミング上級 18:40～19:40	はじめてエアロ 18:45～19:30	スイミング初級 18:20～19:20	ヨガ※2 18:45～19:30	バタフライ 18:50～19:35	骨盤体操※2 19:45～20:45	背泳ぎ 18:45～19:30		毎月第二 月曜日	
はじめてエアロ 19:45～20:45	水中エアロ 20:00～20:45	ダンスファクトリー 20:00～21:00	トレーニング 19:45～20:45	体リフレッシュ 19:45～20:30	スイミング中級 19:30～20:30	アドバンス 19:30～20:50	トレーニング 19:45～20:45	ダンスファクトリー 19:45～20:45	トレーニング 19:45～20:45	ステップ 19:30～20:30		

※1・・・10:00～10:45 スタジオ
10:45～11:30 プール

※2・・・3階スタジオ

※3・・・各週で担当が変わります
(掲示板をご覧ください)

注意

全てのプログラムは
パスポートかレッスンチケット
の方のみとさせていただきます

お願い

レッスン開始から15分
過ぎてからの参加は
危険ですので
ご注意ください

□のクラスは別料金
プログラムです