



【スタジオ・プールプログラム】タイムスケジュール 2017.10/1~

月曜日					TIME	火曜日					水曜日					TIME	木曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		
姿勢W-UP・C-DOWN 10:00~10:20 伊藤					<10:00>											<10:00>							
エアロ入門20 10:30~10:50 伊藤						ベルビクストレッチ 10:20~10:50 風早					姿勢W-UP・C-DOWN 10:30~10:50 風早				アクアピクス 10:30~11:00 西村		姿勢W-UP・C-DOWN 10:30~10:50 岡本				アクアウォーキング 10:40~11:00 風早		
ヨガ 11:00~11:45 大西					<11:00>	ファンク 11:00~11:45 YAS		ライド20 11:00~11:20 風早	クロール& 背泳ぎ初級 11:10~11:40 高橋	アクアピクス 11:00~11:30 鷺見	エアロ中級45 11:00~11:45 仙賀			ベビー スイミング 11:00~ 12:00	4泳法初級 11:30~12:00 坂		adidas boxing45 11:00~11:45 岡本			泳健クラブ ・マスターズ ・初中級 【有料】 10:55 ~ 12:10			
ZUMBA 12:00~12:45 大西		【整理券配布】12:00~ R30 12:15~12:45 梶谷	25mクロール チャレンジスイム 12:30~12:50 高橋		<12:00>	フラダンス 12:00~13:00 高田			新規者限定 スイム 12:30~12:50 藤谷		コアメイキング 12:00~12:30 仙賀		【整理券配布】12:00~ R30 12:15~12:45 風早				タフエアロボード 12:15~12:45 西村						
ストリートダンス or BME 13:00~13:30 富貴 or 神邊	ボールエクササイズ 13:05~13:35 梶谷		平泳ぎ初級 13:20~13:50 山内		<13:00>	エアロボード 中級45 13:15~14:00 西村	リラックスフォーマー 12:45~13:00 西村			アクアウォーキング 13:10~13:30 鷺見		健美操 13:00~14:00 関東		ライド20 13:00~13:20 風早			ラテンエアロ 13:00~13:45 寺岡	リラックスフォーマー 13:00~13:15 山田め		平泳ぎ初級 13:10~13:40 坂	バタフライ初級 13:10~13:40 永澤		
コアリズム 13:45~14:15 伊藤			クロール中級 13:55~14:25 高橋		<14:00>	エアロ初級 14:15~14:45 鷺見	トレーニングタイム 13:30~14:00 藤谷					ZUMBA 14:10~14:40 風早						【整理券配布】13:45~ R30 14:00~14:30 藤井	クロール初級 13:50~14:20 坂	フィンスイム 13:50~14:20 永澤	アクアウォーキング 14:10~14:30 高間		
ひめトレ 14:25~14:45 岡本	ストリートダンス or BME (有料) 13:45~15:15 富貴 or 神邊		かんたん マスターズ 14:30~15:00 高橋		<15:00>	エアロボード初級 14:55~15:25 風早			泳健クラブ ・中上級 ・初中級 【有料】 13:45 ~ 15:00		エアロ初級45 14:50~15:35 風早											マスターズ 14:30~15:00 永澤	
姿勢プラス 14:55~15:25 梶谷				アクアウォーキング 15:10~15:30 岡本	<16:00>	ベルビクストレッチ 15:35~16:05 風早						太極拳 15:45~16:45 長谷川	リラックスフォーマー 15:45~16:00 風早		ジュニア スイミング 12:30~20:15							太極拳 15:20~16:20 佐谷	
					<17:00>																		
キッズダンス 17:30~18:30 EMICA				ジュニア スイミング 15:30~19:15	<18:00>	キッズダンス 17:30~18:30 EMICA																キッズダンス 16:30~18:30 松本	ジュニア スイミング 15:30~20:15
エアロ上級45 18:45~19:30 湯波	キッズダンス 18:35~19:45 EMICA				<19:00>	ボールエクササイズ 19:00~19:20 梶谷	キッズダンス 18:35~19:45 EMICA					骨盤メンテナンス 18:45~19:30 寺岡										ヒップホップ 18:45~19:30 松本	
ヒーリングヨガ 19:45~20:30 湯波			サークル専用 レーン 20:00~20:30		<20:00>	タフエアロボード 19:30~20:00 梶谷						エアロ上級45 19:45~20:30 寺岡		【整理券配布】19:45~ R30 20:00~20:30 藤井	クロール初級 20:00~20:30 坂							ナチュラルヨガ 19:45~20:30 松本	泳健クラブ ・中上級 ・初中級 【有料】 19:30 ~ 20:45
ストリートダンス 入門 20:45~21:30 YAS	adidas boxing30 20:45~21:15 梶谷		マスターズ 20:40~21:10 坂		<21:00>	ZUMBA 20:15~21:00 大西		【整理券配布】20:00~ NIGHT CYCLE 20:15~20:35 藤谷		ドリル 20:40~21:10 永澤		マッスルビート 20:45~21:15 藤井			チャレンジスイム 20:50~21:20 坂							エアロボード初級 20:45~21:15 岡本	水中筋トレ 20:20~20:40 藤谷
				ライトダウン	<21:30>					ライトダウン													ライトダウン

※25mクロールチャレンジスイムのレッスンは25mが泳げない方限定のプログラムです。

- ご入会されて1年以内の方限定のプログラムです。
- 運動が苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。
- 初めての方でもご参加いただけるプログラムです。
- 慣れた方向けのプログラムです。

休館日	10月15(日)・16(月)
	11月15日(水)・16(木)
	12月15(金)・30(土)・31日(日)