



【スタジオ・プールプログラム】タイムスケジュール

2017.10/1~

TIME	金曜日					TIME	土曜日					TIME	日曜日						
	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		
«10:00»	姿勢W-UP・C-DOWN 10:00~10:20 鷺見				アクアウォーキング 10:20~10:40 山田め	«10:00»	ほぐれっち 10:00~10:30 西村					«10:00»							
	エアロ入門20 10:30~10:50 鷺見						エアロ初級 10:40~11:10 西村												
«11:00»	ストリートダンス 11:00~11:45 松本	ボールエクササイズ 11:00~11:30 鷺見		ベビー スイミング 11:00 ~ 12:00	平泳ぎ& バタフライ初級 11:10~11:40 永澤	«11:00»													
							バランスボール 11:25~11:55 西村												
«12:00»	ヨガ 12:00~12:45 松本					«12:00»													
«13:00»	バランスボール 13:00~13:30 西村		ライド20 13:10~13:30 鷺見	いろいろ ウォーキング 13:00~13:30 山田め		«13:00»													
	要 13:45~14:00 鷺見			クロール初級 13:40~14:10 高橋		«14:00»	ベーシックヨガ 13:15~14:15 松崎												
«14:00»						«14:00»													
	エアロ中上級45 14:15~15:00 河内	エアロ初級 14:15~14:45 鷺見		サークル 専用 レーン	アクアビクス 14:30~15:00 山田め	«15:00»	adidas boxing45 14:30~15:15 梶谷												
«15:00»						«15:00»													
	ヨガ 15:15~16:00 河内					«16:00»	タフエアロボード 15:30~16:00 梶谷												
«16:00»						«16:00»													
						«17:00»													
«17:00»						«17:00»													
						«18:00»													
«18:00»		社交ダンス 【有料】				«18:00»	ストリートダンス 18:00~19:00 YAS												
						«19:00»													
«19:00»						«19:00»													
						«20:00»	エアロボード 上級45 19:10~19:55 寺岡												
«20:00»	エアロボード 中級45 19:25~20:10 西村					«20:00»													
	adidas boxing30 20:25~20:55 岡本					«21:00»	トレーニングタイム 20:05~20:35 梶谷												
«21:00»						«21:00»													
	バランスボール 21:05~21:25 岡本						エアロ初級 20:45~21:15 梶谷												

 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。

●短縮営業及び祝日 タイムスケジュール●

館内掲示、又はブログにてお知らせいたします。

- ☆ はフリー遊泳となります。
- ☆ 都合により「プログラム」「時間」「担当者」などを変更させていただく場合があります。また、ジュニア短期水泳教室期間中の変更は、館内掲示にてお知らせいたします。
- ☆ 指導技術向上の為、アニメーターが施設を利用させて頂くことがあります。
- ☆ アクアプールにてアクアビクスを実施する際、参加人数によりコース制限をさせて頂く場合がございます。予めご了承下さい。

ライトダウン