



12月度プログラムスケジュール



	月		火		水		木		金		土		
	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	プール	
9:30													9:30
10:00	10:00~10:30 はじめてステップ	10:15~10:45 月間プログラム	10:00~11:00 太極拳 (森田)	10:15~10:45 月間プログラム	10:00~10:45 遊ゆうエアロ (谷)	10:15~10:45 月間プログラム	10:00~10:45 機能改善 ボールエクササイズ (吉野)		10:00~11:00 ヨガ (佐々木)	10:15~10:45 たのしくアクア	10:00~10:45 ZUMBA (廣野)		10:00
11:00	10:45~11:45 健美操 (北口)	11:15~12:15 スイムレッスン	11:10~11:30 ダンベル体操		11:00~11:45 PHIピラティス (佐々木)	11:15~12:15 スイムレッスン	11:00~11:45 遊ゆうエアロ (中家)	11:20~11:50 月間泳法レッスン	11:15~11:45 PHIピラティス(佐々木)		11:00~12:00 ヨガ (田邊)		11:00
12:00	12:00~12:45 遊ゆうエアロ (佐々木)	12:30~13:00 アクアウォーキング	11:45~12:25 ためてエアロ (西山)	12:30~13:10 今日は背泳ぎ!!40	12:00~12:30 ためてステップ(佐々木)	12:30~12:50 今日はパタフライ!!20	12:00~12:30 ヨガ入門		12:00~12:45 ZUMBA (木ノ元)	12:20~12:50 平泳ぎ・パタフライ	12:15~13:00 楽しくエアロ (武)		12:00
13:00	13:00~13:20 お腹引き締め	13:15~13:45 クロール・背泳ぎ	13:00~13:20 ヨガ (西山)		12:45~13:45 整体ヨガ (高橋)	13:00~13:30 アクアサーキット	12:45~13:30 楽しくステップ (佐々木)	12:45~13:30 がんばるアクア	13:00~13:45 ヨガ (西山)	13:00~13:20 ウォーキング/サーキット	13:15~14:00 遊ゆうステップ (木ノ元)		13:00
14:00	13:30~14:30 ヨガ (石川)		13:40~14:25 楽しくステップ (新田)	13:30~14:00 レベルアップアクア	14:00~14:30 月間プログラム		13:45~14:15 ためてエアロ(佐々木)	13:45~14:00 水泳入門	14:00~14:40 楽しくエアロ (西山)		14:15~15:00 ベリーダンス (Aya)		14:00
15:00	14:45~15:30 楽しくエアロ (木ノ元)	月間プログラム 10:15~10:45 4日 ウォーキング 11日 たのしくアクア 18日 ウォーキング 25日 たのしくアクア	14:40~15:25 遊ゆうエアロ (池添)		14:45~15:15 バランスボール	月間プログラム 14:00~14:30 10:15~10:45 6日 ためてエアロ はじめてアクア 13日 ためてエアロ ウォーキング 20日 HIPHOP入門 たのしくアクア 27日 HIPHOP入門 サーキット	14:30~15:15 ベリーダンス (Maasa)		14:50~15:20 ダンベル&お腹		15:15~16:15 ハワイアン・フラ (山本)		15:00
16:00				月間プログラム 10:15~10:45 5日 ランニング			月間プログラム 月間泳法レッスン 20:50~21:20 11:20~11:50 7日 ためてエアロ クロール 14日 バランスボール 背泳ぎ 21日 ウェービング 平泳ぎ 28日 営業となります パタフライ				16:25~16:55 今日はフィンスイム!!30		16:00
17:00				12日 サーキット							17:15~17:45 今日はクロール!!30		17:00
18:00				19日 たのしくアクア							17:55~18:25 スイミングトレーニング		18:00
18:00	18:50~19:20 サーキットトレーニング		18:50~19:20 ためてエアロ		18:50~19:35 ヨガ (池添)		18:50~19:35 HIP HOP		18:50~19:20 バランスボール		18:40~19:10 コアトレーニング		18:00
19:00	19:30~20:15 骨盤矯正 (渡辺)		19:30~20:00 ダンベル&お腹		19:45~20:30 ZUMBA (池添)		19:50~20:35 ヨガ (武)		19:30~20:00 ボディシェイプ				19:00
20:00	20:30~21:15 遊ゆうエアロ (中家)	20:20~20:40 ミッドウォーク	20:20~21:20 ヨガ (田邊)	20:15~21:15 スイムレッスン	20:45~21:30 楽しくステップ (明石)	20:20~20:50 たのしくアクア	20:50~21:20 月間プログラム		20:15~20:45 ファイティングエアロ	20:15~21:15 スイムレッスン	営業時間 9:30~20:00		20:00
21:00		20:50~21:20 今日は平泳ぎ!!30				21:00~21:30 4ヶ月集中レッスン					<ul style="list-style-type: none"> ☺ は初めて参加される方におすすめのプログラムです。 代行情報はフロントもしくはスタジオ入口横の代行表をご確認ください。 スケジュールはやむを得ず変更となる場合がございます。予めご了承下さい。 		21:00
22:00	営業時間 9:30~22:00											22:00	

※12月からの変更は■で記しています。