



1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 たのしくアクア	10:00~10:45 機能改善 ポールエクササイズ (吉野)		10:00~11:00 ヨガ (佐々木)	10:15~10:45 月間プログラム	10:00~10:45 ZUMBA (廣野)		10:00
	10:45~11:45											11:00~12:00	
11:00	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
	12:00~12:45 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 ためしてエアロ (西山)	12:30~13:10 今日は平泳ぎ!!40	12:00~12:30 ためしてステップ(佐々木)	12:30~12:50 今日は背泳ぎ!!20	12:00~12:30 ヨガ入門		12:00~12:45 ZUMBA (木ノ元)	12:20~12:50 平泳ぎ・バタフライ	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
	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			13:45~14:15 ためしてエアロ(佐々木)	13:45~14:00 水泳入門					
14:00	14:45~15:30 楽しくエアロ (木ノ元)		14:40~15:25 遊ゆうエアロ (池添)		14:00~14:30 月間プログラム	14:30~15:15 ベリーダンス (Maasa)			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
					14:45~15:15 バランスボール				14:50~15:20 ダンベル&お腹				
15:00		月間プログラム 10:15~10:45 8日 ウォーキング 15日 たのしくアクア 22日 ウォーキング 29日 たのしくアクア		月間プログラム 10:15~10:45 9日 はじめてアクア 16日 ウォーキング 23日 たのしくアクア 30日 サーキット	月間プログラム 14:00~14:30 10日 ためしてエアロ 17日 ためしてエアロ 24日 HIPHOP入門 31日 HIPHOP入門		月間プログラム 20:50~21:20 11日 休館日 18日 バランスボール 25日 ウェーブリング	月間泳法レッスン 11:20~11:50 12日 背泳ぎ 19日 平泳ぎ 26日 パタフライ		月間プログラム 10:15~10:45 5日 新春イベント 12日 サーキット 19日 たのしくアクア 26日 ウォーキング	15:15~16:15 ハワイアン・フラ (山本)		15:00
16:00											16:25~16:55 今日はフィンスイム!!30		16:00
17:00											17:05~17:35 今日はバタフライ!!30		17:00
											17:45~18:15 スイミングトレーニング		
18:00	18:50~19:20 サーキットトレーニング		18:50~19:20 ためしてエアロ		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
	20:30~21:15 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			20:00
20:00											営業時間 9:30~20:00		20:00
21:00											<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	

※1月からの変更は■で記しています。