



2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
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 月間プログラム (佐々木)	12:30~13:00 アクアウォーキング	12:40~13:25 ヨガ (西山)	12:30~13:10 今月はクローリング!!40	12:45~13:45 整体ヨガ (高橋)	12:30~12:50 今月は平泳ぎ!!20	12:45~13:30 楽らくステップ (佐々木)	12:45~13:30 がんばるアクア	12:00~12:45 ZUMBA (木ノ元)	12:20~12:50 平泳ぎ・バタフライ	12:15~13:00 楽らくエアロ (武)		12:00
13:00	13:00~13:20 お腹引き締め	13:15~13:45 クローリング・背泳ぎ	13:40~14:25 楽らくステップ (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	13:00~13:30 アクアサーキット	13:45~14:15 ためしてエアロ(佐々木)	13:45~14:00 水泳入門	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	14:45~15:30 楽らくエアロ (木ノ元)		14:40~15:25 遊ゆうエアロ (池添)		14:45~15:15 バランスボール		14:30~15:15 ベリーダンス (Maasa)		14:00~14:40 楽らくエアロ (西山)	14:50~15:20 ダンベル&お腹	14:15~15:00 ベリーダンス (Aya)		14:00
15:00	月間プログラム 12:00~12:45 5日 ZUMBA 10:15~10:45 ウォーキング 12日 ZUMBA たのしくアクア 19日 遊ゆうエアロ ウォーキング 26日 遊ゆうエアロ たのしくアクア		月間プログラム 10:15~10:45 6日 はじめてアクア 13日 ウォーキング 20日 たのしくアクア 27日 サーキット		月間プログラム 14:00~14:30 7日 ためしてエアロ 14日 ためしてエアロ 21日 HIPHOP入門 28日 HIPHOP入門		月間プログラム 月間泳法レッスン 20:50~21:20 1日 リラックスアロマ クローリング 8日 ためしてエアロ 背泳ぎ 15日 サーキット 平泳ぎ 22日 バランスボール バタフライ		月間プログラム 10:15~10:45 2日 ランニング 9日 サーキット 16日 たのしくアクア 23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 今月はフィンスイム!!30		16:00
17:00			17:05~17:35 今月は背泳ぎ!!30		17:45~18:15 スイミングトレーニング		17:00						
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		19:45~20:30 ZUMBA (池添)	20:20~20:50 たのしくアクア	18:50~19:35 ヨガ (池添)		18:50~19:20 バランスボール	18:10~18:30 お腹引き締め	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		20:20~20:40 ミッドウォーク	20:15~21:15 スイムレッスン	19:50~20:35 HIP HOP		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)	20:50~21:20 今月はバタフライ!!30	20:20~21:20 ヨガ (田邊)		20:45~21:30 楽らくステップ (明石)	21:00~21:30 4ヶ月集中レッスン	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											<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	

※2月からの変更は■で記しています。