4月度プログラムスケジュール

月

スタジオ

- 10:00～10:30 はじめてステップ
- 10:45～11:45 健美操（北口）
- 12:00～12:45 月間プログラム（佐々木）
- 13:00～13:20 お腹引き締め
- 13:30～14:30 ヨガ（石川）
- 14:45～15:30 楽らくエアロ（木ノ元）
- 18:50～19:20 サーキットトレーニング
- 19:30～20:15 骨盤矯正（渡辺）
- 20:30～21:15 遊ゆうエアロ（中家）

月間プログラム

12:00～12:45	10:15～10:45
2日 ZUMBA	ウォーキング
9日 ZUMBA	たのしくアクア
16日 遊ゆうエアロ	ウォーキング
23日 遊ゆうエアロ	たのしくアクア

プール

- 10:15～10:45 月間プログラム
- 11:15～12:15 スイムレッスン
- 12:30～13:00 アクアウォーキング
- 13:15～13:45 クロール・背泳ぎ
- 20:20～20:40 ミッドでウォーク
- 20:50～21:20 今月は平泳ぎ!!30

火

スタジオ

- 10:00～11:00 太極拳（森田）
- 11:10～11:30 ダンベル体操
- 11:45～12:25 ためしてエアロ（西山）
- 12:40～13:25 ヨガ（西山）
- 13:40～14:25 楽らくステップ（新田）
- 14:40～15:25 遊ゆうエアロ（池添）
- 18:50～19:20 ためしてエアロ
- 19:30～20:00 ダンベル＆お腹
- 20:20～21:20 ヨガ（田邊）

プール

- 10:15～10:45 月間プログラム
- 12:30～13:10 今月は背泳ぎ!!40
- 13:30～14:00 レベルアップアクア
- 20:15～21:15 スイムレッスン

月間プログラム

10:15～10:45	
3日	ウォーキング
10日	はじめてアクア
17日	たのしくアクア
24日	サーキット

水

スタジオ

- 10:00～10:45 遊ゆうエアロ（谷）
- 11:00～11:45 ヨガ（佐々木）
- 12:00～12:30 ためしてステップ（佐々木）
- 12:45～13:45 ピラティス（田邊）
- 14:00～14:30 月間プログラム
- 14:45～15:15 バランスボール
- 18:50～19:35 ヨガ（池添）
- 19:45～20:30 ZUMBA（池添）
- 20:45～21:30 楽らくステップ（明石）

月間プログラム

14:00～14:30	10:15～10:45
4日 ためしてエアロ	ランニング
11日 ためしてエアロ	サーキット
18日 HIPHOP入門	たのしくアクア
25日 HIPHOP入門	ウォーキング

プール

- 10:15～10:45 月間プログラム
- 11:15～12:15 スイムレッスン
- 12:30～12:50 今月はバタフライ!!20
- 13:00～13:30 アクアサーキット
- 20:20～20:50 たのしくアクア
- 21:00～21:30 4ヶ月集中レッスン

木

スタジオ

- 10:00～10:45 機能改善 ボールエクササイズ（吉野）
- 11:00～11:45 遊ゆうエアロ（中家）
- 12:00～12:30 ヨガ入門
- 12:45～13:30 楽らくステップ（佐々木）
- 13:45～14:15 ためしてエアロ（佐々木）
- 14:30～15:15 ベリーダンス（Maasa）
- 18:50～19:35 HIP HOP
- 19:50～20:35 ヨガ（武）
- 20:50～21:20 月間プログラム

月間プログラム

20:50～21:20	
5日 リラックスアロマ	クロール
12日 ヨガ入門	背泳ぎ
19日 ためしてエアロ	平泳ぎ
26日 バランスボール	バタフライ

プール

- 11:20～11:50 月間泳法レッスン
- 12:00～12:30 がんばるアクア
- 12:45～13:00 水泳入門
- 13:10～13:25 今月はクロール!!15

月間泳法レッスン

11:20～11:50	
4日	クロール
11日	背泳ぎ
18日	平泳ぎ
25日	バタフライ

金

スタジオ

- 10:00～10:30 ためしてエアロ（佐々木）
- 10:45～11:30 PHIピラティス（佐々木）
- 11:45～12:30 ZUMBA（木ノ元）
- 12:45～13:30 ヨガ（西山）
- 13:45～14:25 楽らくエアロ（西山）
- 14:40～15:10 ダンベル＆お腹
- 18:50～19:20 バランスボール
- 19:30～20:00 ボディシェイプ
- 20:15～20:45 ファイティングエアロ

プール

- 10:15～10:45 たのしくアクア
- 12:20～12:50 平泳ぎ・バタフライ
- 13:00～13:20 ウォーキング／サーキット
- 13:30～14:00 たのしくアクア
- 20:15～21:15 スイムレッスン

土

スタジオ

- 10:00～10:45 ZUMBA（廣野）
- 11:00～12:00 ヨガ（田邊）
- 12:15～13:00 楽らくエアロ（武）
- 13:15～14:00 遊ゆうステップ（木ノ元）
- 14:15～15:00 ベリーダンス（Aya）
- 15:15～16:15 ハワイアン・フラ（山本）
- 18:10～18:30 お腹引き締め
- 18:40～19:10 コアトレーニング

プール

- 16:25～16:55 今月はフィンスイム!!30
- 17:05～17:35 スイミングトレーニング

営業時間 9:30～20:00

- 😊 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下さい。
- 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。

営業時間 9:30～22:00

※4月からの変更は■で記しています。