

5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)	10:00~10:45 ためしてエアロ(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 ヨガ (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	10:45~11:30 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	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	12:00~12:30 がんばるアクア	11:45~12:30 ZUMBA (木ノ元)	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 クロール・背泳ぎ	12:40~13:25 ヨガ (西山)	13:30~14:00 レベルアップアクア	12:45~13:45 ピラティス (田邊)	13:00~13:30 アクアサーキット	12:45~13:30 楽らくステップ (佐々木)	12:45~13:00 水泳入門	12:45~13:30 ヨガ (西山)	13:15~14:00 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)		13:40~14:25 楽らくステップ (新田)		14:00~14:30 月間プログラム		13:45~14:15 ためしてエアロ(佐々木)		13:45~14:25 楽らくエアロ (西山)		14:15~15:00 ベリーダンス (Aya)			14:00
15:00			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)		14:40~15:10 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 12:00~12:45 7日 ZUMBA 10:15~10:45 ウォーキング 14日 ZUMBA たのしくアクア 21日 遊ゆうエアロ ウォーキング 28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 1日 はじめてアクア 8日 ウォーキング 15日 たのしくアクア 22日 サーキット			月間プログラム 14:00~14:30 2日 ためしてエアロ 10:15~10:45 ランニング 9日 ためしてエアロ サーキット 16日 HIPHOP入門 たのしくアクア 23日 HIPHOP入門 ウォーキング			月間プログラム 月間泳法レッスン 20:50~21:20 3日 祝日営業 クロール 11:20~11:50 10日 リラックスアロマ 背泳ぎ 17日 ヨガ入門 平泳ぎ 24日 ウェープリング パタフライ			16:25~16:55 フィンスイム!!30	16:00
17:00												17:05~17:35 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		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		18:10~18:30 お腹引き締め			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		18:40~19:10 コアトレーニング			19:00
20:00	20:30~21:15 遊ゆうエアロ (中家)	20:20~20:40 ミットでウォーク	20:20~21:20 ヨガ (田邊)	20:15~21:15 スイムレッスン	20:45~21:30 楽らくステップ (明石)	20:20~20:50 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		20:50~21:20 今日はクロール!!30				21:00~21:30 たのしくアクア							21:00	
22:00	営業時間 9:30~22:00												22:00	

☺ 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業表をご確認下さい。
 ・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。

※5月からの変更は■で記しています。