



6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)		10:00~10:30 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
	10:45~11:45								10:45~11:30		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 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		11:45~12:30		ヨガ (田邊)	11:00
	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 今日はクロール!!40	12:00~12:30 ためしてステップ(佐々木)	12:30~12:50 今日は平泳ぎ!!20	12:00~12:30 ヨガ入門	12:00~12:30 がんばるアクア	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	13:00~13:20 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	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	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)		12:00
	13:30~14:30		13:40~14:25 楽らくステップ (新田)				13:45~14:15 ためしてエアロ(佐々木)		13:45~13:30 ヨガ (西山)	13:30~14:00 たのしくアクア			
13:00	ヨガ (石川)								13:45~14:25 楽らくエアロ (西山)		14:15~15:00 ベリーダンス (Aya)		13:00
	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)		14:00~14:30 月間プログラム	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				
14:00											15:15~16:15 ハワイアン・フラ (山本)		14:00
15:00													15:00
16:00	月間プログラム 12:00~12:45 4日 ZUMBA 10:15~10:45 ウォーキング			月間プログラム 10:15~10:45 5日 はじめてアクア		月間プログラム 14:00~14:30 6日 ためしてエアロ		月間プログラム 20:50~21:20 7日 リラックスアロマ		月間泳法レッスン 11:20~11:50 7日 クロール		16:25~16:55 フィンスイム!!30	16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	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		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 ボディシェイブ				
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
		20:50~21:20 今日はバタフライ!!30											
21:00													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。

※6月からの変更は■で記しています。