

7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 PHIピラティス (佐々木)			11:00~12:00 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 今日はバタフライ!!40	12:00~12:30 ためしてステップ(佐々木)	12:30~12:50 今日はクロール!!20	12:00~12:30 ヨガ入門	12:00~12:30 がんばるアクア	12:45~12:30 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 クロール・背泳ぎ	12:40~13:25 ヨガ (西山)		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)	13:00~13:20 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	13:45~14:15 ためしてエアロ(佐々木)		13:45~14:25 楽らくエアロ (西山)	13:30~14:00 たのしくアクア			14:00
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)		14:40~15:10 ダンベル&お腹		14:15~15:00 ベリーダンス (Aya)		14:00
											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 2日 ZUMBA 10:15~10:45 ウォーキング 9日 ZUMBA たのしくアクア 16日 遊ゆうエアロ サーキット 23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 3日 はじめてアクア 10日 ウォーキング 17日 たのしくアクア 24日 サーキット		月間プログラム 14:00~14:30 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		月間プログラム 月間泳法レッスン 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 バランスボール 平泳ぎ 26日 ウェービング バタフライ				16:25~16:45 フィンスイム!!20		16:00
17:00											16:55~17:25 フィンスイマー!!30		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
	19:30~20:15 骨盤矯正 (渡辺)		19:30~20:00 ダンベル&お腹		19:45~20:30 ZUMBA (池添)	20:20~20:50 4ヶ月集中レッスン	19:50~20:35 ヨガ (武)	19:30~20:00 ボディシェイブ			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)	21:00~21:30 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	営業時間 9:30~20:00		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業をご確認下さい。 ・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。	21:00	
22:00	営業時間 9:30~22:00											22:00	

※7月からの変更は■で記しています。