

# 10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 ポールエクササイズ (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
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		11:00~11:20 コアトレーニング	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)	11:00~11:45 整体ヨガ (坪田)			11:00
12:00	12:00~12:45 遊ゆうエアロ (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 今月はクロール!!40	12:15~13:00 ZUMBA (佐々木)	12:30~12:50 今月は平泳ぎ!!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)	12:00~12:45 楽しくエアロ (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	13:15~14:00 ヨガ	13:00~13:30 アクアサーキット	12:45~13:30 楽しくステップ (佐々木)	12:45~13:00 水泳入門	12:45~13:30 ヨガ (西山)	13:00~13:45 遊ゆうステップ (木ノ元)			13:00
14:00	14:45~15:30 楽しくエアロ (木ノ元)		13:40~14:25 楽しくステップ (新田)		14:15~14:45 バランスボール		13:45~14:15 ためしてエアロ(佐々木)		13:45~14:25 楽しくエアロ (西山)	14:00~14:45 ベリーダンス (Aya)			14:00
15:00			14:40~15:25 遊ゆうエアロ (池添)				14:30~15:15 ベリーダンス (Maasa)		14:40~15:10 ダンベル&お腹	15:00~15:30 HIP HOP入門			15:00
16:00		月間プログラム 10:15~10:45 1日 ウォーキング 8日 はじめてアクア 15日 サーキット 22日 たのしくアクア		月間プログラム 10:15~10:45 2日 はじめてアクア 9日 ウォーキング 16日 たのしくアクア 23日 サーキット		月間プログラム 10:15~10:45 3日 ランニング 10日 サーキット 17日 たのしくアクア 24日 ウォーキング		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 パタフライ	月間プログラム 18:45~19:15 3日 リラックスアロマ 10日 ヨガ入門 17日 ファイティングエアロ 24日 ウェービング		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	18:45~19:15 サーキットトレーニング		18:45~19:15 ためしてエアロ		18:45~19:30 ヨガ (池添)		18:45~19:30 HIP HOP		18:45~19:15 月間プログラム	18:10~18:40 コアトレーニング			18:00
19:00	19:25~20:10 骨盤矯正 (渡辺)		19:30~20:00 バランスボール		19:45~20:30 ZUMBA (池添)		19:45~20:30 ヨガ (武)		19:30~20:00 ダンベル&お腹	18:50~19:10 お腹引き締め			19:00
20:00	20:25~21:10 遊ゆうエアロ (中家)	20:20~20:40 ミットでウォーク	20:15~21:00 ボディシェイプ	20:15~21:15 スイムレッスン	20:45~21:30 楽しくステップ (明石)	20:20~20:50 4ヶ月集中レッスン	20:45~21:15 コアトレーニング	20:15~21:00 機能改善 ポールエクササイズ (吉野)	20:15~21:15 スイムレッスン	営業時間 9:30~20:00			20:00
21:00		今月はパタフライ!!30											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。

※10月からの変更は■で記しています。