



# 8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	
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 今月は背泳ぎ!!40	12:00~12:30 ためしてステップ(佐々木)	12:30~12:50 今月はパタフライ!!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)	12:20~12:50 平泳ぎ・パタフライ	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)	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)	13:00~13:20 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	
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	<b>月間プログラム</b> 12:00~12:45 6日 ZUMBA 10:15~10:45 ウォーキング 13日 <b>休館日</b> 20日 遊ゆうエアロ 27日 遊ゆうエアロ			<b>月間プログラム</b> 10:15~10:45 7日 はじめてアクア 14日 <b>休館日</b> 21日 たのしくアクア 28日 サーキット			<b>月間プログラム</b> 14:00~14:30 1日 ためしてエアロ 10:15~10:45 ランニング 8日 ためしてエアロ サーキット 15日 <b>休館日</b> 22日 HIPHOP入門 たのしくアクア 29日 HIPHOP入門 ウォーキング			<b>月間プログラム</b> 20:50~21:20 2日 リラックスアロマ 11:20~11:50 クロール 9日 ヨガ入門 背泳ぎ 16日 ためしてエアロ 平泳ぎ 23日 バランスボール パタフライ			16:25~16:45 フィンスイム!!20 16:55~17:25 フィンスイマー!!30	16:00
17:00													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		18:10~18:40 コアトレーニング		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		18:50~19:10 お腹引き締め		19:00	
20:00	20:30~21:15 遊ゆうエアロ (中家)	20:20~20:40 ミッドウォーク	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	<b>営業時間 9:30~20:00</b>		20:00	
21:00											<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ は初めて参加される方におすすめのプログラムです。</li> <li>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ください。</li> <li>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。</li> </ul>		21:00	
22:00	<b>営業時間 9:30~22:00</b>												22:00	

※8月からの変更は■で記しています。