



# 9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
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		11:00~11:20 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	11:45~12:30		11:00~11:45 整体ヨガ (坪田)		11:00
	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 今日は平泳ぎ!!40	12:15~13:00 ZUMBA (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	12:20~12:50 平泳ぎ・バタフライ		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)		13:15~14:00 レベルアップアクア		12:45~13:30 楽しくステップ (佐々木)	12:45~13:00 水泳入門	13:00~13:20 ウォーキング/サーキット	13:00~13:45 遊ゆうステップ (木ノ元)		13:00	
	13:30~14:30		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)	13:10~13:25 今日はバタフライ!!15	13:30~14:00 たのしくアクア		14:00~14:45 ベリーダンス (Aya)		14:00
14:00	14:45~15:30 楽しくエアロ (木ノ元)	月間プログラム 10:15~10:45 3日 ウォーキング 10日 はじめてアクア 17日 サーキット 24日 たのしくアクア	14:40~15:25 遊ゆうエアロ (池添)	月間プログラム 10:15~10:45 4日 はじめてアクア 11日 ウォーキング 18日 たのしくアクア 25日 サーキット			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
	15:00				月間プログラム 10:15~10:45 5日 ランニング 12日 サーキット 19日 たのしくアクア 26日 ウォーキング						15:45~16:45 ハワイアン・フラ (山本)	16:25~16:45 フィンスイム!!20	16:00
16:00								月間泳法レッスン 11:20~11:50 6日 クロール 13日 背泳ぎ 20日 平泳ぎ 27日 バタフライ				16:55~17:25 フィンスイマー!!30	17:00
	18:00										18:10~18:40 コアトレーニング		18:00
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		18:50~19:10 お腹引き締め		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)	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					20:00
20:00	20:20~20:40 ミットでウォーク	20:15~21:00 機能改善 ボールエクササイズ (吉野)	20:15~21:15 スイムレッスン		20:45~21:30 楽しくステップ (明石)	21:00~21:30 たのしくアクア	20:50~21:20 コアトレーニング	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
	20:30~21:15 遊ゆうエアロ (中家)	20:50~21:20 今日はクロール!!30									・☺ 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。		21:00
21:00													21:00
22:00	営業時間 9:30~22:00											22:00	

※9月からの変更は■で記しています。