



# 11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 ホールエクササイズ (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		11:00~11:45 PHIピラティス (佐々木)		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)		12:15~13:00		12:00~12:30 ヨガ入門	12:00~12:30 今月は平泳ぎ!!30	12:00~12:30	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	12:40~13:20 今日はバタフライ!!40	12:30~12:50 今月はクロール!!20	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)	12:40~13:10 がんばるアクア	12:45~13:30	ヨガ (西山)	13:00~13:30 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)	13:35~14:05 レベルアップアクア	13:15~14:00 ヨガ		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)	13:40~14:10 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)		14:40~15:25 遊ゆうエアロ (池添)		14:15~14:45 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		15:00~15:30 HIP HOP入門		15:00
		月間プログラム 10:15~10:45 5日 ウォーキング 12日 はじめてアクア 19日 サーキット 26日 たのしくアクア		月間プログラム 10:15~10:45 6日 はじめてアクア 13日 ウォーキング 20日 たのしくアクア 27日 サーキット		月間プログラム 10:15~10:45 7日 ランニング 14日 たのしくアクア 21日 サーキット 28日 ウォーキング		月間泳法レッスン 11:20~11:50 1日 クロール 8日 背泳ぎ 15日 平泳ぎ 22日 バタフライ		月間プログラム 18:45~19:15 2日 リラックスアロマ 9日 ヨガ入門 16日 バランスボール 23日 ファイティングエアロ		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
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
	19:25~20:10 骨盤矯正 (渡辺)		19:30~20:00 バランスボール		19:45~20:30 ZUMBA (池添)	20:20~20:50 4ヶ月集中レッスン	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 ボディシェイブ	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	20:45~21:15 コアトレーニング		20:15~21:00 機能改善 ホールエクササイズ (吉野)	20:15~21:15 スイムレッスン	営業時間 9:30~20:00		20:00
		今月は背泳ぎ!!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をご確認ください。 ・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	

※11月からの変更は■で記しています。