



1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	10:00~10:15 ダンベル体操	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	10:00~10:20 はじめてステップ	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	10:30~11:30 健美操 (北口)	11:15~12:15 スイムレッスン	11:15~11:55 ためしてエアロ (西山)		11:30~12:00 ダンベル&お腹	11:15~12:15 スイムレッスン	11:00~11:45 遊ゆうエアロ (中家)	10:45~11:30 楽しくステップ (佐々木)		11:00~11:45 ヨガ (佐々木)			11:00	
12:00	11:45~12:15 ためしてステップ(佐々木)		12:10~13:00 ヨガ (西山)	12:40~13:20 今日は平泳ぎ!!40	12:15~13:00 整体ヨガ (michiko)	12:30~12:50 今日は背泳ぎ!!20	12:00~12:30 ヨガ入門	12:00~12:30 今日はバタフライ!!30	12:40~13:10 がんばるアクア	12:20~12:50 平泳ぎ・バタフライ	12:00~12:45 遊ゆうエアロ (武)		12:00	
13:00	12:30~13:15 遊ゆうエアロ (佐々木)	12:30~13:00 アクアウォーキング	13:15~14:00 楽しくステップ (新田)		13:15~13:45 ためしてエアロ	13:00~13:30 アクアサーキット	12:45~13:30 ZUMBA (佐々木)	13:20~13:35 水泳入門	13:45~14:30 PHIピラティス (佐々木)	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	
14:00	13:30~14:30 ヨガ (石川)	13:15~13:45 クロール・背泳ぎ	14:10~14:30 お腹引き締め	レベルアップアクア	14:00~14:20 コアトレーニング		14:45~15:15 楽しくエアロ (池添)		14:45~15:10 サーキットトレーニング	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	14:45~15:30 ZUMBA (木ノ元)		14:45~15:15 バランスボール		14:30~15:15 楽しくエアロ (池添)		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 7日 ウォーキング 14日 はじめてアクア 21日 サーキット 28日 たのしくアクア		月間プログラム 10:15~10:45 8日 はじめてアクア 15日 ウォーキング 22日 たのしくアクア 29日 サーキット		月間プログラム 10:15~10:45 9日 ランニング 16日 たのしくアクア 23日 サーキット 30日 ウォーキング		月間泳法レッスン 11:20~11:50 10日 クロール 17日 背泳ぎ 24日 平泳ぎ 31日 バタフライ		月間プログラム 18:45~19:15 4日 休館日 11日 リラックスアロマ 18日 バランスボール 25日 ファイティングエアロ	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
17:00										17:00~17:20 お腹引き締め	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 ボディシェイプ		18:45~19:30 HIP HOP		18:45~19:30 ヨガ (武)			17:30~18:00 コアトレーニング			18:00	
19:00	19:25~20:10 骨盤矯正 (渡辺)		19:30~20:15 ZUMBA (NATSUMI)		19:40~20:10 バランスボール		19:45~20:15 ためしてエアロ			18:45~19:15 月間プログラム			19:00	
20:00	20:25~21:10 遊ゆうエアロ (中家)	20:20~20:40 ミッドウォーク	20:30~21:00 ヨガ入門	20:15~21:15 スイムレッスン	20:20~21:05 楽しくステップ (明石)	20:20~20:50 4ヶ月集中レッスン	20:30~21:00 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				20:00	
21:00		今日はクロール!!30				21:00~21:30 たのしくアクア							21:00	
利用時間 9:30~21:30														

😊 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。

※1月からの変更は■で記しています。