



2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 10:30~11:30	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 10:30~11:15 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	健美操 (北口) 11:45~12:15 ためしてステップ(佐々木)	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 12:15~13:00 整体ヨガ (michiko)	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 楽しくステップ (佐々木)		11:00~11:45 ヨガ (佐々木)		11:00	
12:00	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	12:10~13:00 ヨガ (西山)	12:40~13:20 今日はクロール!!40	13:15~13:45 ためしてエアロ	12:30~12:50 今日は平泳ぎ!!20	12:45~13:30 ZUMBA (佐々木)	12:40~13:10 がんばるアクア	12:00~12:30 楽しくエアロ (木ノ元)	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	13:30~14:30 ヨガ (石川)	13:15~13:45 クロール・背泳ぎ	13:15~14:00 楽しくステップ (新田)	13:35~14:05 レベルアップアクア	14:00~14:20 コアトレーニング	13:00~13:30 アクアサーキット	13:45~14:30 PHIピラティス (佐々木)	13:20~13:35 水泳入門	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	
14:00	14:45~15:30 ZUMBA (木ノ元)		14:10~14:30 お腹引き締め		14:30~15:15 楽しくエアロ (池添)		14:45~15:15 ダンベル&お腹		14:40~15:10 サーキットトレーニング		14:00~14:45 ベリーダンス (Aya)		14:00	
15:00		月間プログラム 10:15~10:45 4日 ウォーキング 11日 はじめてアクア 18日 サーキット 25日 たのしくアクア		月間プログラム 10:15~10:45 5日 はじめてアクア 12日 ウォーキング 19日 たのしくアクア 26日 サーキット		月間プログラム 10:15~10:45 6日 ランニング 13日 たのしくアクア 20日 サーキット 27日 ウォーキング		月間泳法レッスン 11:20~11:50 7日 クロール 14日 背泳ぎ 21日 平泳ぎ 28日 バタフライ		月間プログラム 18:45~19:15 1日 リラックスアロマ 8日 バランスボール 15日 楽しくエアロ 22日 ファイティングエアロ		15:00~15:30 HIP HOP入門		15:00
16:00			15:45~16:45 ハワイアン・フラ (山本)		16:25~16:45 フィンスイム!!20		16:55~17:25 フィンスイマー!!30		16:00					
17:00			17:00~17:20 お腹引き締め		17:30~18:00 コアトレーニング								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)		18:45~19:15 月間プログラム				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		19:30~20:30 ダンベル&お腹				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	20:30~21:00 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)	20:20~20:40 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 ボールエクササイズ (吉野)	20:15~21:15 スイムレッスン			20:00	
21:00		今日はバタフライ!!30				20:50~21:20 たのしくアクア							21:00	
利用時間 9:30~21:30														

利用時間 9:30~19:00

- ☺ 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者をご確認ください。
- ・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。

※2月からの変更は■で記しています。