



3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	11:10~11:30 お腹引き締め 11:40~12:30 ヨガ (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)		11:45~12:30 楽しくエアロ (本ノ元)		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	12:45~13:15 楽しくエアロ(西山)	12:40~13:20 今日はパタフライ!!40	13:00~13:30 アクアサーキット	12:30~12:50 今日はクロール!!20	12:45~13:30 ZUMBA (佐々木)		12:20~12:30 今日は平泳ぎ!!30	12:20~12:50 平泳ぎ・パタフライ	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	13:30~14:15 楽しくステップ (新田)	13:35~14:05 レベルアップアクア	13:15~13:45 ためしてエアロ	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	13:00~13:30 ヨガ (西山)	13:00~13:45 遊ゆうステップ (本ノ元)		13:00	
14:00	14:45~15:30 ZUMBA (本ノ元)		14:30~15:00 バランスボール		14:00~14:20 コアトレーニング	14:30~15:15 楽しくエアロ (池添)	14:45~15:15 ダンベル&お腹		14:20~14:50 月間プログラム	14:20~14:50 月間プログラム	14:00~14:45 ベリーダンス (Aya)		14:00	
15:00											15:00~15:30 HIP HOP入門		15:00	
16:00		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 パタフライ	月間プログラム 14:20~14:50 18:45~19:15 1日 リラックスアロマ 8日 ためしてステップ 15日 ファイティングエアロ 22日 ウェービング	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
17:00											17:00~17:20 お腹引き締め 17:30~18:00 コアトレーニング	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)		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 (西山)		19:40~20:10 バランスボール		19:45~20:15 ためしてエアロ		19:30~20:00 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 20:50~21:20 今日は背泳ぎ!!30	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 20:50~21:20 たのしくアクア	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													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。予めご了承ください。

※3月からの変更は■で記しています。