



# 5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	11:00~11:30 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)		11:15~12:15 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	12:45~13:15 楽しくエアロ(西山)	12:40~13:20 今月は平泳ぎ!!40	12:15~13:00 整体ヨガ (michiko)	12:30~12:50 今月は背泳ぎ!!20	12:45~13:30 ZUMBA (佐々木)	12:00~12:30 ヨガ入門 12:40~13:10 がんばるアクア	12:00~12:30 今月はバタフライ!!30	12:45~13:30 楽しくエアロ (木ノ元)	12:10~12:40 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	13:30~14:15 楽しくステップ (新田)	13:30~14:00 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	13:40~14:10 ためしてエアロ(西山)	13:30~14:00 たのしくアクア	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)		14:30~15:00 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		14:00~14:45 ベリーダンス (SHION)		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 6日 ウォーキング 13日 はじめてアクア 20日 サーキット 27日 たのしくアクア		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		月間プログラム 10:15~10:45 1日 休館日 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		月間泳法レッスン 11:20~11:50 2日 特別レッスン 9日 背泳ぎ 16日 平泳ぎ 23日 バタフライ		月間プログラム 14:20~14:50 18:45~19:15 3日 特別レッスン 10日 リラックスアロマ 17日 ためしてステップ 24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)		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 今月はクロール!!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。

※4月からの変更は■で記しています。