

6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 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	10:30~11:30 健美操 (北口)	11:15~12:15 スイムレッスン	11:10~11:30 お腹引き締め		10:30~11:15 遊ゆうエアロ (谷)	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	11:45~12:15 ためしてステップ(佐々木)		11:40~12:30 ヨガ (西山)		11:30~12:00 ダンベル&お腹		12:00~12:30 ヨガ入門	12:00~12:30 今日は背泳ぎ!!30	11:45~12:30 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	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 今日はクロール!!40	12:15~13:00 整体ヨガ (michiko)	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	12:45~13:30 ヨガ (西山)	12:50~13:20 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	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	14:20~14:50 月間プログラム	13:30~14:00 たのしくアクア	14:00~14:45 ベリーダンス (SHION)		14:00
15:00	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	15:00~15:30 HIP HOP入門		15:00
16:00		月間プログラム 10:15~10:45 3日 ウォーキング		月間プログラム 10:15~10:45 4日 ランニング		月間プログラム 10:15~10:45 5日 はじめてアクア		月間泳法レッスン 11:20~11:50 6日 クロール	14:20~14:50 18:45~19:15 7日 リラックスアロマ		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		10日 はじめてアクア 17日 サーキット 24日 たのしくアクア		11日 たのしくアクア 18日 サーキット 25日 ウォーキング		12日 ウォーキング 19日 たのしくアクア 26日 サーキット		13日 背泳ぎ 20日 平泳ぎ 27日 バタフライ	14日 ためてステップ 21日 リラックスアロマ 28日 ファイティングエアロ		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	20:30~21:00 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		20:50~21:20 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。予めご了承ください。

※6月からの変更は■で記しています。