

# 9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)	10:30~11:00 月間泳法レッスン	10:00~10:30 ためしてエアロ(佐々木)	10:15~10:45 月間プログラム	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)		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		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	12:45~13:30 ZUMBA (佐々木)	13:00~13:30 がんばるアクア	12:45~13:30 ヨガ (西山)	12:50~13:20 サーキット/ウォーキング	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)	1週目:前河原 2週目:本村 3週目:平野 4週目:大坪	13:40~14:10 ためしてエアロ(西山)	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		14:45~15:15 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 2日 ウォーキング		月間プログラム 10:15~10:45 3日 たのしくアクア		月間プログラム 10:15~10:45 4日 サーキット		月間泳法レッスン 10:30~11:00 5日 クロール	14:20~14:50 月間プログラム	10:15~10:45 たのしくアクア	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		9日 はじめてアクア		10日 ウォーキング		11日 たのしくアクア		12日 背泳ぎ	18:45~19:15 リラックスアロマ	サーキット	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		16日 サーキット		17日 たのしくアクア		18日 ウォーキング		19日 平泳ぎ	20日 たのしくアクア	たのしくアクア	17:30~18:00 コアトレーニング		18:00
19:00	18:45~19:15 サーキットトレーニング	23日 たのしくアクア		24日 サーキット		25日 たのしくアクア		26日 バタフライ	27日 ファイティングエアロ	ウォーキング			19:00
20:00	19:25~20:10 骨盤矯正 (渡辺)		18:45~19:15 ボディシェイプ		18:45~19:30 HIP HOP		18:45~19:30 ヨガ (武)		19:30~20:00 ダンベル&お腹		19:00	利用時間 9:30~19:00	19:00
21:00	20:25~21:10 遊ゆうエアロ (中家)	20:20~20:40 ミットでウォーク	19:30~20:15 ZUMBA (廣野)		19:40~20:10 バランスボール		19:45~20:15 ためしてエアロ		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
		20:50~21:20 今日はクロール!!30	20:30~21:00 ヨガ入門		20:20~21:05 楽しくステップ (明石)		20:30~21:00 コアトレーニング						21:00
													21:00

利用時間 9:30~21:30

※9月からの変更は■で記しています。

・☺ 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。