



# 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	10:00~10:40 健美操 (北口)	10:15~10:35 月間プログラム	10:00~10:50 太極拳 (神藤)	10:15~10:35 月間プログラム	10:00~10:20 ダンベル体操	10:15~10:35 月間プログラム	10:00~10:40 機能改善 ホールエクササイズ (吉野)		10:00~10:30 ためしてエアロ(新田)	10:15~10:35 月間プログラム	10:00~10:40 ZUMBA (廣野)		10:00	
11:00	11:20~11:50 ためしてステップ(佐々木)	11:10~12:00 スイムレッスン(上級)	11:30~12:15 ヨガ (西山)		10:50~11:35 遊ゆうエアロ (谷)	11:10~11:40 スイムレッスン(初級)	11:20~12:00 遊ゆうエアロ (中家)		10:30~11:00 月間泳法レッスン	11:00~11:40 楽らくステップ (新田)	11:10~11:50 ヨガ (佐々木)		11:00	
12:00	12:20~13:00 ZUMBA (佐々木)	12:00~12:40 スイムレッスン(中級)	12:35~13:05 楽らくエアロ(西山)	12:40~13:20 今月はクロール!!40	12:15~13:00 整体ヨガ (michiko)	12:20~13:10 スイムレッスン(上級)	12:30~13:00 バランスボール		12:10~12:50 ZUMBA (木ノ元)		12:20~13:00 遊ゆうエアロ (武)		12:00	
13:00	13:30~14:20 ヨガ (石川)		13:35~14:15 楽らくステップ (新田)		13:30~13:50 コアトレーニング	13:40~14:00 月間プログラム	13:30~14:15 ZUMBA (池添)		13:20~14:00 ヨガ (西山)	13:45~14:15 今月はバタフライ!!30	13:30~14:10 遊ゆうステップ (木ノ元)		13:00	
14:00	14:50~15:30 楽らくエアロ (木ノ元)	月間プログラム 10:15~10:35 7日 ウォーキング 14日 かんたんアクア 21日 サーキット 28日 たのしくアクア	14:45~15:15 バランスボール	月間プログラム 10:15~10:35 1日 はじめてアクア 8日 アクアステップ 15日 ウォーキング 22日 たのしくアクア	14:20~15:05 楽らくエアロ (池添)	月間プログラム 10:15~10:35 2日 サーキット 9日 ウォーキング 16日 たのしくアクア 23日 サーキット	14:45~15:30 PHIピラティス (佐々木)	月間泳法レッスン 10:30~11:00 3日 クロール 10日 背泳ぎ 17日 平泳ぎ 24日 バタフライ	14:30~14:50 リラククスアロマ		14:40~15:30 ハワイアン・フラ (山本)		14:00	
15:00													15:00	
16:00											月間プログラム 10:15~10:35 4日 ウォーキング 11日 たのしくアクア 18日 ウォーキング 25日 サーキット	16:00~16:40 ベリーダンス (SHION)		16:00
17:00		20:30~20:50 7日 ウォーキング 14日 サーキット				13:40~14:00 2日 かんたんアクア 9日 サーキット 16日 たのしくアクア 23日 ウォーキング		月間プログラム 13:30~14:00 3日 サーキット 10日 たのしくアクア 17日 サーキット 24日 たのしくアクア			17:30~18:00 スイムトレーニング		17:00	
18:00	18:45~19:05 お腹引き締め	21日 祝日営業 28日 ランニング	18:45~19:25 ヨガ (佐々木)		18:45~19:15 ボディシェイプ		18:45~19:15 ダンベル&お腹		18:45~19:30 機能改善 ホールエクササイズ (吉野)				18:00	
19:00	19:35~20:20 骨盤矯正 (渡邊)		19:55~20:40 ZUMBA (NATSUMI)				19:45~20:05 リラククスアロマ					利用時間 9:30~19:00	19:00	
20:00		20:30~20:50 月間プログラム			20:15~21:00 楽らくステップ (明石)	20:20~20:50 今月は背泳ぎ!!30			20:15~21:00 HIP HOP (NaNa)	20:20~21:10 スイムレッスン(上級)			20:00	
21:00													21:00	

利用時間 9:30~21:30

- ☺ 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表をご確認下さい。
- ・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。

※スイムレッスンはクラスをまたいでの参加は出来ません。(体操は各自で行っていただきますようお願い致します。)

※21(月)・22(火)は祝日営業の為、20:00以降のレッスンは休講となります。

※9月からの変更は■で記しています。