



11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	
10:00	10:15~10:55 健美操 (北口)	10:30~10:50 月間プログラム	10:15~11:05 太極拳 (神藤)	10:30~10:50 月間プログラム	10:15~11:00 遊ゆうエアロ (谷)	10:30~10:50 月間プログラム	10:15~10:55 機能改善 ボールエクササイズ (吉野)	10:30~11:00 週替わり泳法レッスン30	10:15~10:45 ためしてエアロ(新田)	10:30~10:50 月間プログラム	10:15~10:55 ZUMBA (廣野)	10:00	
11:00	11:25~11:55 はじめてステップ	11:10~12:00 スイムレッスン(上級)	11:30~12:15 ヨガ (西山)	11:30~11:50 ダンベル体操	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)	11:20~12:00 遊ゆうエアロ (中家)	11:10~11:50 楽らくステップ (新田)	11:10~11:50 楽らくステップ (新田)	10:30~10:50 月間プログラム 6日 たのしくアクア 13日 ウォーキング 20日 サーキット 27日 サーキット	11:20~12:00 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 週替わり泳法レッスン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	12:15~12:55 ZUMBA (本ノ元)	12:15~12:55 ZUMBA (本ノ元)	12:25~13:05 遊ゆうエアロ (武)	12:25~13:05 遊ゆうエアロ (武)	12:00	
13:00	13:30~14:20 ヨガ (石川)	13:30~14:20 スイムレッスン(初級)	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	13:30~13:50 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)	13:20~14:00 ヨガ (西山)	13:30~14:10 遊ゆうステップ (本ノ元)	13:30~14:10 遊ゆうステップ (本ノ元)	13:00	
14:00	14:50~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	14:50~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	14:45~15:15 バランスボール	14:20~15:05 楽らくエアロ (池添)	14:20~15:05 楽らくエアロ (池添)	14:45~15:30 PHIピラティス (佐々木)	14:45~15:30 PHIピラティス (佐々木)	14:30~14:50 リラックスアロマ	14:30~14:50 リラックスアロマ	14:40~15:30 ハワイアン・フラ (山本)	14:40~15:30 ハワイアン・フラ (山本)	14:00	
15:00	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00~15:30 楽らくエアロ (本ノ元)	15:00	
16:00	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00~16:40 ペリーダンス (SHION)	16:00	
17:00	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00~17:30 スイムトレーニング	17:00	
18:00	18:45~19:15 ダンベル&お腹	18:45~19:15 ダンベル&お腹	18:45~19:25 ヨガ (佐々木)	18:45~19:15 ポティシエイブ	18:45~19:15 ポティシエイブ	18:45~19:15 サーキットトレーニング	18:45~19:15 サーキットトレーニング	18:45~19:30 機能改善 ボールエクササイズ (吉野)	18:45~19:30 機能改善 ボールエクササイズ (吉野)	18:45~19:30 機能改善 ボールエクササイズ (吉野)	18:45~19:30 機能改善 ボールエクササイズ (吉野)	18:00	
19:00	19:35~20:20 骨盤矯正 (邊渡)	19:35~20:20 骨盤矯正 (邊渡)	19:55~20:40 ZUMBA (NATSUMI)	20:00~20:45 楽らくステップ (明石)	20:00~20:45 楽らくステップ (明石)	20:10~20:40 今月も個人メドレー!!30	20:10~20:40 今月も個人メドレー!!30	20:00~20:45 HIP HOP (NaNa)	20:00~20:45 HIP HOP (NaNa)	20:00~20:40 月間プログラム	20:00~20:40 月間プログラム	19:00	
20:00	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00~20:40 今月も平泳ぎ!!20	20:00	
21:00	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00~21:30 利用時間	21:00	

※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。)

※3日(火)・23日(月)は祝日営業の為、20:00以降のレッスンは休講となります。

※11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。予めご了承下さい。