

エクササイズスケジュール 2024.9.1~

- ピギナースプログラム
- エアロピクス
- リラックスプログラム
- スイミングレッスン
- シェイプUPプログラム
- ダンス系プログラム
- 水中運動
- スイムレッスン

時間	月		火		水		金		土		日	
	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												
10:30~11:00	めざまし体操		体がよるこぶエクササイズ	10:40~11:00 プールデビュー (申)	いきいきトレーニング		10:30~11:15 青竹ピクス (券)					
11:00	小笠		黒川	11:10~11:30 カラテピクス	田面		関本					
11:15~12:00	気功&ヨガ	11:30~12:00 コーチにおまかせ	11:15~12:00 気分爽快エアロ	亀代	Easyエアロ		11:30~12:15 太極拳					
12:00	吉永	塩崎	黒川	12:15~12:35 ゆったりピラティス	カニヤス		12:00~12:20 プールデビュー (申)					
12:15~12:45	ぽかぽかレク	12:10~12:40 クロール&背泳 四泳法	森本	12:45~13:15 フィットJAM	松島		12:30~13:15 ZUMBA GOLD (券)					
13:00	13:00~13:40 ステップファン (券)	12:50~13:20 スイム500/800	吉永	13:30~14:00 ボディパンプ30	カニヤス		13:00~13:30 クロール バタフライ					
14:00	土岡	13:30~13:50 プールデビュー (申)	天白 (券)	14:15~15:00 ZUMBA (券)	カニヤス		13:30~13:50 ピギナーエアロ					
14:10~15:10	美×up		AKA		カニヤス		13:55~14:15 カラテシェイブ					
15:00	板倉						14:30~15:15 プラナヤマ(呼吸)クラス					
16:00							天羽					
17:00	子どもスクール	15:00~19:30	子どもスクール	15:00~19:30	子どもスクール	15:00~19:30						
18:00												
18:45~19:15	ダンスWAVE		18:40~19:00 シェイプアップボディ		18:40~18:50 体幹トレーニング		18:30~19:00 フィットJAM					
19:00	船戸		亀代	19:15~20:00 燃焼系エアロ	三谷		和西					
19:30~20:00	ボディコンバット30	19:50~20:10 ハッスルアクア	中西	19:50~20:10 マッスルアクア	山口		19:15~19:45 ボディパンプ30 (券)					
20:00	田面		カニヤス	20:15~21:00 ボディコンバット45	カニヤス		20:00~20:45 ボディジャム45 (券)					
20:15~20:45	ボディパンプ30 (券)	20:30~21:00 はじめての平泳ぎ	森本	21:15~22:00 ボディバランス45	カニヤス		21:00~21:45 ボディパンプ45 (券)					
21:00	森本		天白		天白		天白					
21:15~21:45	ボディアタック45	21:10~21:40 スイム800	カニヤス				スリムアップエアロ					
22:00	田面						小橋					
22:30												

(券) ...整理券が必要なプログラムです。
 (申) ...参加日の前日までにご予約下さい。
 ◆注意事項
 ※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
 ※都合により、プログラム及び担当インストラクターが変更となる場合があります。

◆ご利用時間 (定休日: 木曜日)

- 月~水 10:00~22:30
- 金曜日 10:00~22:00
- 土曜日 9:00~21:30
- 日曜日 9:00~17:30

<祝日営業>

- 月~金 10:00~20:30
- 土曜日 9:00~20:30
- 日曜日 9:00~17:30