

エクササイズスケジュール

2019. 6~

	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	NEW 10:15~10:45 Easyエアロ											
11:00	11:00~12:00 気功&ヨガ	11:00~11:20 プールデビュー (申)	10:30~11:05 体がよこぶエクササイズ	11:10~11:30 プールデビュー (申)	11:00~11:30 いきいきトレーニング		10:30~11:30 青竹ビクス (券)					
12:00	12:15~12:45 ボディコンバット 30	12:10~12:50 はじめての背泳ぎ 四泳法	12:30~13:00 ボディパンプ 30 (券)	12:20~13:00 はじめてのクロール はじめてのバタフライ	12:45~13:45 ラテンダンスエクササイズ	13:00~13:30/13:40 水泳入門 四泳法	11:45~12:30 シェイプアップエアロ	12:00~12:20 プールデビュー (申)	12:30~12:50 アクアフィンベル	11:15~12:15 FUN×2 エアロ	12:30~13:00 ボディパンプ 30 (券)	12:30~12:50 プールデビュー (申)
13:00	13:00~13:45 ステップファン (券)	13:00~13:30 スイム500/800	13:15~14:00 ボディバランス45	13:10~13:30 アクアボール	14:00~14:30 ピラティス	13:50~14:30 はじめてのクロール はじめての平泳ぎ	13:00~13:50 TAE BO (ブートキャンプ)	13:00~13:40 クロール 四泳法	12:20~12:40/12:45 プールデビュー (申) スイム500	12:15~13:15	12:15~13:15 ボディコンバット	12:30~12:50 プールデビュー (申)
14:00	14:00~14:30 アロマdeストレッチ	13:40~14:10 ファイティングアクア					14:00~15:00 ヨガポーズで姿勢矯正	13:50~14:30 スイム500/1000	13:15~13:45 ボディアタック 30	13:30~14:30 ヨガコンディショニングストレッチ	14:45~15:45	14:45~15:45 ボディパンプ (券)
15:00									14:00~15:00 ボディバランス	15:15~16:15 自力整体教室	13:30~14:30	13:30~14:30 子供スクール
16:00									15:15~16:15 自力整体教室		14:45~15:45	14:45~15:45 子供スクール
17:00		子供スクール 15:00~19:30		子供スクール 15:00~19:30		子供スクール 15:00~19:30		子供スクール 15:00~19:30	15:15~16:15 自力整体教室		14:45~15:45	14:45~15:45 子供スクール
18:00									16:00			
19:00	18:30~19:00 ボディパンプ 30 (券)		18:50~19:50 燃焼系エアロ		18:40~18:50 体幹トレーニング		18:50~19:05 やさしい体操		16:00			
20:00	20:00~21:00 クイックジャズダンス	20:00~20:20 アクアボール	20:00~21:00 ボディコンバット	19:40~20:10 四泳法	19:00~20:00 エンジョイエアロ	19:50~20:10 アクアフィンベル	19:15~20:00 ピラティス	19:40~20:00 プールデビュー 水泳入門	16:30	18:50~19:50	18:50~19:50	18:50~19:50
21:00	21:10~22:10 ボディアタック	20:30~21:00 はじめての平泳ぎ	21:15~22:00 ボディバランス45	20:20~20:50 ファイティングアクア	20:15~20:45 ボディジャム 30	20:20~20:50 はじめての背泳ぎ 四泳法	20:15~21:15 ボディコンバット	20:10~20:40 はじめてのクロール はじめてのバタフライ	16:30	18:50~19:50	19:00~19:30 クロール	19:00~19:30
22:00				21:00~21:30 スイム500/800	21:00~22:00 ボディパンプ (券)	21:00~21:40 スイム1000			16:30	18:50~19:50	19:40~20:10 スイム500/800	19:40~20:10
22:30									16:30	18:50~19:50	20:00~21:00 ラテンエアロ	20:00~21:00

(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。
 NEW ...新プログラム
 ◆注意事項
 ※祝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。

◆営業時間 (定休日:木曜)
 月~金 10:00~22:30
 土曜日 9:00~22:00
 日曜日 9:00~17:30