

# エクササイズスケジュール 2022.6.1~

ビギナーズプログラム	エアロピクス	リラク্স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

	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												
10:15~10:45	EasyI7口				10:15~10:35 めざましストレッチ							
11:00												
11:00~12:00	11:00~11:20 プールデビュー (申)				10:45~11:15 いきいき トレーニング							
	11:30~12:00 コーチにおまかせ				11:30~12:00 フィットZERO (券)							
12:00												
12:15~12:45	12:10~12:40 はじめての背泳ぎ   四泳法				11:40~12:00 プールデビュー (申)							
	12:15~12:30 プチャガ				12:15~12:45 ぽかぽかレク							
13:00												
13:00~13:40	12:50~13:20 ステップファン (券)				12:20~12:50 はじめてのクロール   はじめてのバタフライ							
	12:50~13:20 スイム500/800				12:40~13:00 体幹トレーニング							
14:00					13:00~13:20 アクアボール							
14:10~15:10	13:30~14:00 ハッスルアクア				13:15~14:00 ボディパンプ45 (券)							
					14:15~15:00 ZUMBA (券)							
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
19:30~20:00	18:45~19:15 ダンスWAVE				18:40~19:00 シェイプアップ エアロ							
	19:30~20:00 ボディコンバット 30 (券)				19:00~19:45 ストリート ダンス							
20:00												
20:15~20:45	19:50~20:20 ハッスルアクア				19:50~20:20 はじめてのクロール&背泳ぎ   四泳法							
	20:00~20:20 アクアフィンベル				20:00~20:45 ボディ ジャム45 (券)							
21:00												
21:00~21:45	20:15~21:00 ボディ コンバット45				20:30~21:00 四泳法							
	21:00~21:45 ボディ アタック45				21:00~21:45 ボディ パンプ45 (券)							
22:00												
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