

# エクササイズスケジュール 2024.4.1~

- ビギナーズプログラム
- 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

	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												
10:30~10:45	めざまし体操		10:30~11:00 体がよるこぶ エクササイズ		10:15~10:35 いきいきトレーニング		10:30~11:15 青竹ピクス					
11:00	小笠		10:40~11:00 プールデビュー		10:45~11:15 Easyエアロ		関本					
11:00~12:00	気功&ヨガ		11:10~11:30 カラテピクス		11:30~12:00 ボディパンプ 30		11:30~12:15 太極拳					
12:00	吉永	塩崎	11:15~12:00 気分爽快 エアロ		12:15~12:45 ボディコンバット 30		吉永					
12:15~12:45	ぽかぽかレク	12:10~12:40 クロール& 背泳   四泳法	12:15~12:35 ゆったりピラティス		12:15~12:45 腰痛改善ウォーキング		12:30~13:15 ZUMBA GOLD					
13:00	崎田	塩崎 天白	12:45~13:15 フィットJAM		13:00~13:30 ボディジャム 30		山口					
13:00~13:40	ステップ ファン	12:50~13:20 スイム500/800	13:30~14:00 ボディパンプ30		13:45~14:30 ボディ バランス45		13:30~14:15 TAE BO (ブートキャンプ)					
14:00	土岡	13:30~13:50 プールデビュー	14:15~15:00 ZUMBA		13:45~14:30 カニヤス		奥村					
14:10~15:10	美×up		AKA		18:40~18:50 体幹トレーニング		14:30~15:15 プラナヤマ (呼吸)クラス					
15:00	板倉				19:00~19:45 ストリート ダンス		天羽					
16:00					19:15~20:00 燃焼系 エアロ							
17:00	子どもスクール 15:00~19:30				19:50~20:10 マッスルアクア							
18:00					20:15~21:00 ボディ コンバット45							
19:00	18:45~19:15 ダンスWAVE				21:00~21:45 ボディ アタック45							
19:00	船戸				21:15~22:00 ボディ バランス45							
19:30~20:00	ボディコンバット 30	19:50~20:10 ハッスルアクア			カニヤス							
20:00	田面	船戸			20:00~20:45 ボディ ジャム45							
20:15~20:45	ボディパンプ 30	20:30~21:00 はじめての平泳ぎ			21:00~21:45 ボディ パンプ45							
21:00	森本	辻			天白							
21:00~21:45	ボディ アタック45	21:10~21:40 スイム800			22:00							
22:00	田面	亀代			カニヤス							
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