

グループエクササイズスケジュール

2017.7~

※都合によりプログラム・担当者を変更する場合がございます。予めご了承

| 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|---|--|---|---------------------------|----------------------------------|---|---------|---|----------------------------------|---------|---|--------------------------------------|---------|----------------------|---|---------|------|--|--|
| | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | |
| | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | 2F 多目的室 | スタジオ | プール | |
| 10:20~10:50 | おはよう体操30 桶井 | | | スローエアロビック 倉本 | | | おはよう体操30 桶井 | | | おはよう体操30 川上 | | | バレエストレッチ40 Non | ジュニア スイミング プールご利用はできません 10:00~11:00 | | | ジュニア 体操 10:00~12:00 | |
| 11:15~11:45 | みんなで遊ぼう 1-3-5週目 倉本 2-4週目 桶井 11:15~12:45 | オリジナルレッスン 川上 1-3-5週目 777ウォーターキック 2-4週目 777コンディショニング | | 腰痛・膝痛体操 井上 11:00~11:15 定員50名 | はじめてクロール・クロール 川上 11:10~11:40 | | エアロ45 村井 | みんなで泳ごう45 中井 11:10~11:55 | | オリジナルエアロ60 奈良 | はじめて水泳 川上 11:10~11:40 | | ジョギングエアロ45 島田 | オリジナルレッスン 川上 11:15~11:45 1-3-5週目 777ウォーターキック 2-4週目 777コンディショニング | | | | |
| 12:00~12:45 | エアロ45 椋木 | | | ラテンエアロ45 村井 | アクアベビー 11:45~12:45 | | ZUMBA45 川南 | | | ハタヨーガ45 村井 | アクアベビー 11:45~12:45 | | ヴィンヤサヨーガ60 島田 | | | | | |
| 13:05~14:05 | ハタヨーガ60 村島 | アクアピクス30 倉本 | | フリースタイルダンス45 岡本 | アクアピクス45 井上 | | ハタヨーガ60 宮本 | アクアZUMBA30 川南 | | コリオステップ60 奈良 | アクアピクス45 西敷 | | K-EX(エクササイズ)30 倉本 | 1-5週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 週替わり4泳法 川上 13:30~14:00 | | | ファミリー プール 第2日曜のみ会員 種別に関係なく、 ご家族と共に ご利用できます。 (無料) | |
| 14:15~14:45 | 平泳ぎ 川上 | | | ZUMBA60 福井 | クロール 中井 | | ステップ45 村井 | 背泳ぎ 川上 | | ボディメイク30 奈良 | バタフライ 中井 | | ZUMBA45 福ちゃん | みんなで泳ごう45 中井 | | | | |
| 14:20~15:20 | 太極拳60 仲田 | | | ※ジュニアスクールの準備の 為、2コースのみ使用できます。 | ※ジュニアスクールの 準備の為、2コース のみ使用できます。 | | ピラティス45 川南 | ※ジュニアスクールの準備の 為、2コースのみ使用できます。 | | オリジナルレッスン45 村井 | ※ジュニアスクールの 準備の為、2コース のみ使用できます。 | | はじめてハワイアンフラ 川辺 | ※ジュニアスクールの 準備の為、2コース のみ使用できます。 | | | エアロ45 阿部 | |
| 15:25~16:25 | 剣 60 仲田 | | | | | | キッズファンク 16:30~17:30 ※ お子様対象 有料スクール | | | オリジナルレッスン45 村井 | | | ハワイアンフラ45 川辺 | ジュニア スイミング プールのご利用はできません 15:30~18:30 | | | コアドレ 阿部 15:50~16:10 | |
| 15:30~17:30 | ジュニア スイミング プールのご利用はできません 15:30~18:30 | | ジュニア 体操 15:30~17:30 | | ジュニア スイミング プールのご利用はできません 15:30~18:30 | | キッズファンク 17:30~18:30 ※ お子様対象 有料スクール | | | ジュニア スイミング プールのご利用はできません 15:30~18:30 | | | | ジュニア スイミング プールのご利用はできません 15:30~18:30 | | | ZUMBA45 阿部 | |
| 16:20~17:05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30~19:30 | ジュニアスイミング 18:30~19:30 5コース中3コース使用 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45~20:30 | コリオエアロ45 福井 | アクアピクス45 小谷 | | ハタヨーガ45 福ちゃん | 週替わり2泳法 藤原 20:10~20:30 | | コアドレ 松田 20:00~20:20 | アクアピクス45 小谷 | | ラテンエアロ45 福井 | 背泳ぎ 中井 20:10~20:30 | | | | | | | |
| 20:45~21:30 | パワーヨーガ45 福井 | クロール 小谷 | | ZUMBA45 福ちゃん | 週替わり2泳法 藤原 20:35~20:55 | | ボディケア 松田 | 平泳ぎ 小谷 | | ZUMBA45 福井 | バタフライ 中井 20:35~20:55 | | | | | | | |
| 21:00~21:35 | | | | | 1-3-5週目 平泳ぎ 2-4週目 バタフライ | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30~22:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

タイムスケジュールの見方

- ← 初めての方も安心してご参加いただけます。
- ← プログラム名
- ← 担当者
- ← 時間

みんなで歩こう
中井
16:30~17:00

ソニアスポーツクラブ
TEL 0744-46-4655

祝日タイムスケジュール

| | | | | |
|------|-------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|
| スタジオ | おはよう体操30 10:20~10:50 | オリジナル 11:00~12:00 | オリジナル 14:00~15:00 | オリジナル 15:15~16:00 |
| プール | | オリジナル 11:00~11:30 | オリジナル 12:00~12:30/12:00~12:45 | |

祝日プログラムは館内
掲示にてご確認ください。
開始時間の変更・イベント
実施や有料プログラム等
に変更する場合も
ございます。
予めご了承下さい。

夏休み期間中、プールのご利用が11時からの日がございますので予めご了承下さいませ。
※詳しくは館内掲示にてお知らせいたします。