

グループエクササイズスケジュール

2018.1~

※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 | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | 10:00 | |
|-------|--|--|---------|---------------------------------------|---|---------|--|---|---------|---|---|---------|---|---|---------------------------|--|-----|-------|-------|
| | 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 | | |
| 11:00 | おはよう体操30 桶井 10:20~10:50 | | | スローエアロビック 倉本 10:20~10:50 | 1週目 はじめてクロール 2週目~5週目 クロール | | おはよう体操30 桶井 10:20~10:50 | | | おはよう体操30 川上 10:20~10:50 | | | バレエストレッチ40 Non 10:10~10:50 | 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 | | | 11:00 | |
| 12:00 | みんなで遊べ 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 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 | | 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(幸) 11:10~11:55 | 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 11:00~12:00 | はじめて水泳 川上 11:10~11:40 | | ジョギングエアロ45 島田 11:00~11:45 | 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 | |
| 13:00 | 1週目 初級エアロ45 2週目~5週目 エアロ45 楠本 12:00~12:45 ※初級エアロ45は | | | ラテンエアロ45 村井(幸) 12:20~13:05 | アクアベビー 11:45~12:45 | | ZUMBA45 川南 12:15~13:00 | | | ハタヨーガ45 村井(幸) 12:15~13:00 定員50名 | アクアベビー 11:45~12:45 | | ヴィンヤサヨーガ60 島田 12:00~13:00 定員 40名 | | | 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) | | 13:00 | |
| 14:00 | ハタヨーガ60 村島 13:05~14:05 定員50名 | アクアピクス30 倉本 13:15~13:45 | | フリースタイルダンス45 ミツキ 13:45~14:30 | アクアピクス45 井上 13:20~14:05 | | ハタヨーガ60 宮本 13:15~14:15 定員50名 | アクアZUMBA30 川南 13:30~14:00 | | コリオステップ60 奈良 13:15~14:15 | アクアピクス45 西敷 13:15~14:00 | | K-EX(エクササイズ)30 倉本 13:15~13:45 | 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 | | ハタヨーガ60 村島 13:00~14:00 | | 14:00 | |
| 15:00 | 太極拳60 仲田 14:20~15:20 | 平泳ぎ 川上 14:15~14:45 | | ZUMBA60 福井 14:45~15:45 定員50名 | クロール 中井 14:15~14:45 | | ステップ45 村井(幸) 14:30~15:15 | 背泳ぎ 川上 14:15~14:45 | | ボディメイク30 奈良 14:30~15:00 | バタフライ 中井 14:15~14:45 | | ZUMBA45 福ちゃん 14:00~14:45 | みんなで泳ごう45 中井 14:15~15:00 | | | | 15:00 | |
| 16:00 | 剣 60 仲田 15:25~16:25 | | | | ※ジュニアスクールの準備のため、2コースのみ使用できます。 | | ピラティス45 川南 15:30~16:15 | ※ジュニアスクールの準備のため、2コースのみ使用できます。 | | オリジナルレッスン45 村井(幸) 15:15~16:00 | ※ジュニアスクールの準備のため、2コースのみ使用できます。 | | はじめてハワイアンフラ 杉尾 15:00~15:30 | ※ジュニアスクールの準備のため、2コースのみ使用できます。 | | マーシャルピクス45 村井(美) 15:00~15:45 | | 16:00 | |
| 17:00 | | 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 | | キッズファンク 16:30~17:30 ※ 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 | | 1週目・5週目 かんたんエアロ 2週目 初級ラテンエアロ 3週目 初級ステップ 4週目 K-EX(エクササイズ) | 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 | | ハワイアンフラ45 杉尾 15:40~16:25 | 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 | コアドレ 村井(美) 15:55~16:15 | | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | キッズファンク 17:30~18:30 ※ お子様対象 有料スクール | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | ジュニアスイミング 18:30~19:30 5コース中3コース使用 | | | | | | | | | ジュニアスイミング 18:30~19:30 5コース中3コース使用 | | | ジュニアスイミング 18:30~19:30 5コース中3コース使用 | | | | | 19:00 |
| 20:00 | コリオエアロ45 福井 19:45~20:30 | アクアピクス45 小谷 20:10~20:55 | | ハタヨーガ45 福ちゃん 20:00~20:45 | 1-3-5週目 クロール 2-4週目 背泳ぎ | | コアドレ 松田 20:00~20:20 | アクアピクス45 小谷 20:10~20:55 | | ラテンエアロ45 福井 19:45~20:30 | 背泳ぎ 中井 20:10~20:30 | | | | | | | 20:00 | |
| 21:00 | パワーヨーガ45 福井 20:45~21:30 | クロール 小谷 21:05~21:35 | | ZUMBA45 福ちゃん 21:00~21:45 | 1-3-5週目 平泳ぎ 2-4週目 バタフライ | | ボディケア 松田 20:30~21:15 | 平泳ぎ 小谷 21:05~21:35 | | ZUMBA45 福井 20:45~21:30 | バタフライ 中井 20:35~20:55 | | | | | | | 21:00 | |
| 22:00 | | | | | | | 1週目・2週目初級エアロ45 3週目~5週目ZUMBA45 阿部 21:30~22:15 ※初級エアロ45は | | | | | | | | | | | | 22:00 |

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 | 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。 |
| 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 | | |