

グループエクササイズスケジュール

2018.4~

※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	エアロ60 大東 10:30~11:30		11:00	
12:00	みんなであそび 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 中川 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)	ハタヨーガ60 村島 13:00~14:00	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			14:00	
15:00	太極拳60 仲田 14:20~15:20	バタフライ 川上 14:15~14:45		ZUMBA60 福井 14:45~15:45 定員50名	背泳ぎ 中井 14:15~14:45		ステップ45 村井(幸) 14:30~15:15	クロール 川上 14:15~14:45		ボディメイク30 奈良 14:30~15:00	平泳ぎ 中川 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		マージナルピクス45 村井(美) 14:55~15:40		15:00	
16:00	剣 60 仲田 15:25~16:25		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 15:30~16:15	※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(幸) 15:15~16:00	※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 杉尾 15:00~15:30	※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。		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	16:00
17:00							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							ラテンエアロ45 村井(美) 16:20~17:05		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								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	1-5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		コアトレ 松田 20:00~20:20			アクアピクス45 小谷 20:10~20:55	背泳ぎ 中井 20:10~20:30		ラテンエアロ45 福井 19:45~20:30						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	週替わり4泳法 藤原 20:10~20:30		ボディケア 松田 20:30~21:15			平泳ぎ 小谷 21:05~21:35	バタフライ 中井 20:35~20:55		ZUMBA45 福井 20:45~21:30						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

祝日プログラムは館内掲示にてご案内させていただきます