

グループエクササイズスケジュール

2018.7~

※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

時間	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	
10:00	スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ		
10:20~10:50	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 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			
11:00	みんなで歩こう 1-3-5週目 倉本 2-4週目 EX 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		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)	みんなで泳ごう45 中川		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 アquatoneキック 2-4週目 アquatoneキック		エアロ60 大東 10:30~11:30		
12:00	1週目 初級エアロ45 2週目~5週目 エアロ45 桶本 12:00~12:45 ※初級エアロ45は			ラテンエアロ45 村井(幸)	アクアベビー 11:45~12:45		ZUMBA45 川南			ハタヨーガ45 村井(幸)	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					
13:00	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		ラテンエアロ45 村井(幸)			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		ハタヨーガ45 村井(幸)			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		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	
14:00				フリースタイルダンス45 中井 13:45~14:30	アクアピクス45 井上 13:20~14:05		ステップ45 村井(幸)	クロール 川上 14:20~14:50		ボディメイク30 奈良 14:30~15:00			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	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		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。		マーシャルピクス45 村井(美) 14:55~15:40		
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				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)			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	コアトレ 村井(美) 15:50~16:10		
17:00							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															
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	週替わり4泳法 藤原 20:10~20:30		コアトレ 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					
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	みんなで泳ごう45 中川 20:35~21:20		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					
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											

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