

# グループエクササイズスケジュール

2018.10~

※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。予めご了承下さい。

	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																			
10:20	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		
11:00	みんなで歩こう 1-3-5週目 倉本 ミニボールEX 2-4週目 桶井 11:15~11:45	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		おはよう体操30 桶井 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	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 777ウォーターキック 2-4週目 777コンディショニング			10:00~12:00		
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)			ZUMBA45 川南			ハタヨーガ45 村井(幸)	アクアベビー 11:45~12:45		ワインヤサヨーガ60 島田						
13:00	ハタヨーガ60 村島	アクアピクス30 倉本			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)		
14:00	太極拳60 仲田	バタフライ 川上		フリースタイルダンス45 中井	背泳ぎ 中井		ステップ45 村井(幸)	クロール 川上		ボディメイク30 奈良	平泳ぎ 中川		ZUMBA45 福ちゃん	みんなで泳ごう45 中井					
15:00	剣 60 仲田			ZUMBA60 福井			ピラティス45 川南			オリジナルレッスン45 村井(幸)			はじめてハワイアンフラ 杉尾				マーシャルピクス45 村井(美)		
16:00		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 体操 15:30~17:30				キッズファンク 16:30~17:30 ※お子様向け 有料スクール			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	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 ※お子様向け 有料スクール												ラテンエアロ45 村井(美)
18:00							キッズファンク 18:30~19:30 ※お子様向け 有料スクール												エアロ45 池島
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1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								
20:00	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4泳法 藤原		コアトレ 松田	アクアピクス45 小谷		ラテンエアロ45 福井	背泳ぎ 中井								
21:00	パワーヨーガ45 福井	クロール 小谷		ZUMBA45 福ちゃん	みんなで泳ごう45 中川		ボディケア 松田	平泳ぎ 小谷		ZUMBA45 福井	バタフライ 中井								
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