

グループエクササイズスケジュール

2019.1~

※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	スローエアロビック 倉本 10:20~10:50			おはよう体操30 福井 10:20~10:50	おはよう体操30 福井 10:20~10:50		おはよう体操30 倉本 10:20~10:50	おはよう体操30 倉本 10:20~10:50		おはよう体操30 倉本 10:20~10:50	おはよう体操30 倉本 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						
11:00	奇数月 ミニボールEX 偶数月 みんなで新トレ 福井 11:15~11:45	アクアピクス30 倉本 11:15~11:45		おはよう体操 井上 11:00~11:15 定員50名	はじめてクロール 中井 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 藤原 11:10~11:40		ジョギングエアロ45 島田 11:00~11:45	アクアウォーキング 倉本 11:15~11:45						
12:00	1週目 初級エアロ45 2週目~5週目 エアロ45 松本 12:00~12:45 ※初級エアロ45は			ハタヨーガ45 井上 11:20~12:05 定員50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 松本 13:15~13:45		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		ヴァンヤサヨーガ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)		
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		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		コアステップ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						
15:00	太極拳60 仲田 14:20~15:20	バタフライ 中川 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 中井 14:20~14:50		ポディメイク30 奈良 14:30~15:00	平泳ぎ 中川 14:15~14:45		1月 ZUMBA45 福ちゃん 2月 SALSA TON45 Anderson 14:00~14:45	みんなで泳ごう45 中井 14:15~15:00						
16:00	剣 60 仲田 15:25~16:25						ピラティス45 川南 15:30~16:15			オリジナルレッスン45 村井(幸) 15:15~16:00			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		
17:00		ジュニア スイミング プール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 プールご利用はできません 15:30~18:30				ジュニア スイミング 15:30~17:30	コアドレ 松田 15:50~16:10	
18:00							キッズファンク 17:30~18:30 ※お子様向け 有料スクール													
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		キッズファンク 18:30~19:30 ※お子様向け 有料スクール													
20:00	コアエアロ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		コアドレ 松田 20:00~20:20			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	週替わり4泳法 藤原 20:10~20:30		ポディキア 松田 20:30~21:15			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

ソニスポーツクラブ
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