

グループエクササイズスケジュール

2019.4~

※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	
1000																		
1100	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 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	ジュニア 体操 10:00~12:00			
1200	1週目 初級エアロ45 2週目~5週目 エアロ45 倉本 12:00~12:45 ※初級エアロ45は	アクアピクス30 倉本 11:15~11:45		はじめてクロール-クロール 中井 11:10~11:40	ハタヨーガ45 井上 11:20~12:05 定員50名		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		SALSATION Azu 11:30~12:30		
1300	ハタヨーガ60 村島 13:05~14:05 定員50名	アクアピクス30 権木 13:15~13:45		アックアベビー 11:45~12:45	ラテンエアロ45 村井(幸) 12:20~13:05		ZUMBA45 川南 12:15~13:00		ハタヨーガ45 村井(幸) 12:15~13:00 定員50名		アックアベビー 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)		
1400	太極拳60 仲田 14:20~15:20	アクアピクス45 井上 13:20~14:05		アックアベビー 11:45~12:45	プリースタイルダンス45 中井 13:45~14:30		ハタヨーガ60 宮本 13:15~14:15 定員50名 ※12:30より整理券配布	みんなで泳ごう45 中川 14:20~14:50		コアステップ60 奈良 13:15~14:15 ※12:15より整理券配布	アクアピクス45 西敷 13:15~14:00		K-EX(エクササイズ)30 倉本 13:10~13:40	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 13:30~14:00		ハタヨーガ60 村島 13:00~14:00		
1500	剣 60 仲田 15:25~16:25	アクアピクス45 井上 13:20~14:05		アクアピクス45 井上 13:20~14:05	ZUMBA60 福井 14:45~15:45 定員50名		ステップ45 村井(幸) 14:30~15:15 ※13:30より整理券配布	クロール 中井 14:20~14:50		ボディメイク30 奈良 14:30~15:00	アクアピクス45 西敷 13:15~14:00		SALSATION Anderson 13:50~14:50	みんなで泳ごう45 中井 14:15~15:00		マーシャルピクス45 村井(美) 15:00~15:45		
1600		ジュニア スイミング 15:30~17:30		ジュニアスイミング 18:30~19:30 5コース中3コース使用			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		ジュニア スイミング 15:30~17:30		はじめてハワイアンフラ 杉尾 15:00~15:30	ジュニア スイミング 15:30~17:30		ハワイアンフラ45 杉尾 15:40~16:25	ジュニア 体操 15:30~17:30	
1700		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			キッズファンク 17:30~18:30 ※お子様向け 有料スクール		キッズファンク 17:30~18:30 ※お子様向け 有料スクール		ジュニア スイミング 15:30~17:30		ジュニアスイミング 18:30~19:30 5コース中3コース使用					
1800																		
1900																		
2000	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			ヨガ 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							
2100	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			ボディケア 松田 20:25~21:10	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							
2200							1週目初級エアロ45 2週目~5週目ZUMBA45 阿部 21:20~22:05 ※初級エアロ45は											

タイムスケジュールの見方

- ← 初め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