

# グループエクササイズスケジュール

2020.1~

※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																	
10:20	スローエアロビク 倉本			おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
11:00				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
11:15	みんなで筋トレ 中井	アクアピクス30 倉本		おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
12:00				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
12:15				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
13:00	ハタヨーガ60 村島	アクアピクス30 椎木		おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
13:15				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
14:00	太極拳60 仲田	背泳ぎ 中川		おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
14:15				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
15:00	剣・扇 60 仲田			おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
15:15				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
16:00				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
17:00				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
18:00				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
19:00				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
20:00	コリオエアロ45 福井	アクアピクス45 小谷		おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
20:10				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
21:00	パワーヨーガ45 福井	クロール 小谷		おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			
22:00				おはよう体操30 桶井			おはよう体操30 中川			おはよう体操30 倉本			バレエストレッチ40 Non	ジュニアスイミング			

**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