

# グループエクササイズスケジュール 8月～

スタジオプログラムは定員20名です。  
 レッスン開始30分前より整理券を  
 配布いたします。(アスレカウンターにて)

	月		火		水		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
1000	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
1100	スローエアロビック 倉本 10:15~10:45		おはよう体操30 福井 10:10~10:40	1週目 はじめてクロール 2~5週目 クロール	おはよう体操30 中川 10:10~10:40		おはよう体操30 倉本 10:15~10:45		ハイレストレッチ40 Non 10:10~10:50	ジュニアスイミング 10:00~11:00 プールのご利用は出来ません		
1200	みんなで筋トレ 中井 11:15~11:45	アクアピクス30 養田 11:15~11:45	ハタヨーガ30 井上 11:00~11:30 <small>どちらか1レッスンのみご参加ください</small>	アクアペビー 11:45~12:45	エアロ45 村井(幸) 11:00~11:45	みんなで泳ごう45 中川 11:15~12:00	オリジナルエアロ45 奈良 11:05~11:50	はじめて水泳 藤原 11:10~11:40	エアロ45 島田 11:05~11:50	アクアウォーキング 倉本 11:15~11:45		SALSATION AzU 11:45~12:30
1300	※初級エアロ45は 1~2週目 初級エアロ45 3~5週目 エアロ45 松本 12:15~13:00		ハタヨーガ30 井上 11:45~12:15		初級エアロ45 養田 12:00~12:45		ハタヨーガ30 村井(幸) 12:10~12:40 <small>どちらか1レッスンのみご参加ください</small>	アクアペビー 11:45~12:45	ヴァンヤサヨーガ30 島田 12:05~12:35 <small>どちらか1レッスンのみご参加ください</small>	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		ハタヨーガ45 村島 13:00~13:45
1400	ハタヨーガ45 村島 13:30~14:15	アクアピクス30 松本 13:30~14:00	ラテンエアロ45 村井(幸) 12:35~13:20	アクアピクス45 井上 13:20~14:05 <small>どちらか1レッスンのみご参加ください</small>	ハタヨーガ30 宮本 13:00~13:30	アクアピクス30 養田 13:30~14:00	ハタヨーガ30 村井(幸) 12:55~13:25	アクアピクス45 西蔵 13:15~14:00	ヴァンヤサヨーガ30 島田 12:50~13:20	運営わり4泳法 中川 13:30~14:00		
1500	太極拳 仲田 14:45~15:30	背泳ぎ 中川 14:15~14:45	フリースタイルダンス 丸橋 13:45~14:30	平泳ぎ 中井 14:15~14:45	ハタヨーガ30 宮本 13:45~14:15	バタフライ 中井 14:15~14:45	エアロ45 養田 13:50~14:35	エアロ45 養田 13:50~14:35	ハタヨーガ30 村井(幸) 14:15~14:45	みんなで泳ごう45 中井 14:15~15:00		
1600	剣術 仲田 15:45~16:30	ジュニアスイミング 15:30~18:30	ZUMBA45 福井 15:00~15:45	ピラティス45 藤川 14:45~15:30	ポディメイク30 奈良 14:50~15:20	15:00からは、ジュニアスクール 準備の為、2コースのみ ご利用となります。	15:00からは、ジュニアスクール 準備の為、2コースのみ ご利用となります。	15:00からは、ジュニアスクール 準備の為、2コースのみ ご利用となります。	15:00からは、ジュニアスクール 準備の為、2コースのみ ご利用となります。	15:00からは、ジュニアスクール 準備の為、2コースのみ ご利用となります。	コートレ 村井(幸) 15:15~15:45	
1700		プールのご利用は出来ません		ジュニアスイミング 15:30~18:30	オリジナルレッスン45 村井(幸) 15:40~16:25	ジュニアスイミング 15:30~18:30	ジュニアスイミング 15:30~18:30	ジュニアスイミング 15:30~18:30	ジュニアスイミング 15:30~18:30	ジュニアスイミング 15:30~18:30	ラテンエアロ45 村井(幸) 16:05~16:50	
1800				キッズファンク 16:30~17:30 お子様対象 有料スクール	1~5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(ケーエクササイズ)	キッズファンク 17:30~18:30 お子様対象 有料スクール	キッズファンク 18:30~19:30 5コース中 3コース使用	キッズファンク 18:30~19:30 5コース中 3コース使用	キッズファンク 18:30~19:30 5コース中 3コース使用	キッズファンク 18:30~19:30 5コース中 3コース使用		
1900				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	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	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	ジュニアスイミング 18:30~19:30 5コース中 3コース使用		
2000	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	ピラティス45 藤川 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 運営わり4泳法 藤原 20:10~20:30	コンディショニング&コートレ 松田 20:00~20:45	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	バタフライ 中井 20:35~20:55			
2100	パワーヨーガ45 福井 20:50~21:35	クロール 小谷 21:05~21:35	SALSATION AZU 21:05~21:50	みんなで泳ごう45 中川 20:35~21:20	1~2週目 初級エアロ45 3~5週目 ラテンエアロ45 村井(幸) 21:05~21:50	平泳ぎ 小谷 21:05~21:35	ZUMBA45 福井 20:50~21:35					
2200				※初級エアロ45は								ソニースポーツクラブ TEL 0744-46-4655