

グループエクササイズスケジュール 10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)

1000	月		火		水		金		土		日		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	
	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		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		バレエストレッチ40 Non 10:10~10:50	ジュニアスイミング 10:00~11:00			
1100				1週目はじめてクロール 2~5週目 クロール						プールのご利用は出来ません			1100
	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>	はじめてクロール 中井 11:10~11:40	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			
1200	※初級エアロ45は 1・2週目 初級エアロ45 3~6週目 エアロ45 権木 12:15~13:00		ハタヨーガ30 井上 11:45~12:15	アクアベビー 11:45~12:45	初級エアロ45 養田 12:00~12:45			アクアベビー 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>		SALSATION Azu 11:45~12:30		1200
1300			ラテンエアロ45 村井(幸) 12:35~13:20					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>	ヴァンヤサヨーガ30 島田 12:50~13:20	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			1300
	ハタヨーガ45 村島 13:30~14:15	アクアピクス30 権木 13:30~14:00		アクアピクス45 井上 13:20~14:05	ハタヨーガ30 宮本 13:00~13:30 <small>どちらか1レッスンのみご参加ください</small>	アクアピクス30 養田 13:30~14:00	ハタヨーガ30 宮本 13:45~14:15	アクアピクス45 西薮 13:15~14:00		ハタヨーガ45 村島 13:00~13:45			
1400		背泳ぎ 中川 14:15~14:45	フリースタイルダンス 山下 13:45~14:30	平泳ぎ 中井 14:15~14:45		バタフライ 中井 14:15~14:45		エアロ45 養田 13:50~14:35		みんなで泳ごう45 中井 14:15~15:00			1400
1500	太極拳 仲田 14:45~15:30	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。	ZUMBA45 福井 15:00~15:45	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。	ピラティス45 藤川 14:45~15:30	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。	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。	ハワイアンフラ45 杉尾 15:10~15:55		コートレ 村井(美) 15:15~15:45		1500
1600	剣・扇 仲田 15:45~16:30	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	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	ラテンエアロ45 村井(美) 16:05~16:50		1600
1700		プールのご利用は出来ません		プールのご利用は出来ません	キッズファンク 16:30~17:30 お子様対象 有料スクール	プールのご利用は出来ません	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)	プールのご利用は出来ません		プールのご利用は出来ません			1700
1800					キッズファンク 17:30~18:30 お子様対象 有料スクール								1800
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 2コース使用	キッズファンク 18:30~19:30 お子様対象 有料スクール	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					1900
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	みんなで泳ごう45 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 井上 20:10~20:30					2000
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	初級エアロ45 村井(美) 21:05~21:50	平泳ぎ 小谷 21:05~21:35	ZUMBA45 福井 20:50~21:35	バタフライ 中井 20:35~20:55					2100
2200													2200