

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 養田 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/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 中井 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 椎木 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	1・3・5週目 ZUMBA 20 川南 2・4週目 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 宮本 13:00~13:30		ハタヨーガ30 村井(幸) 12:55~13:25		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		ハタヨーガ45 村島 13:00~13:45	1300
1400	ハタヨーガ45 村島 13:30~14:15	アクアピクス30 椎木 13:30~14:00	フリースタイルダンス 山下 13:45~14:30	アクアピクス45 井上 13:20~14:05	アクアピクス30 養田 13:30~14:00		アクアピクス30 養田 13:30~14:00	アクアピクス45 西敷 13:15~14:00		週替わり4泳法 藤原 13:30~14:00			1400
		クロール 藪内 14:15~14:45		平泳ぎ 中井 14:15~14:45		バタフライ 中井 14:20~14:50		青泳ぎ 藤原 14:15~14:45	エアロ45 養田 13:50~14:35		みんなで泳ごう45 藪内 14:15~15:00		
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 14:35~15:20	ポディメイク 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		ポディメイク 上野 15:00~15:30		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	キッズファンク 15:35~16:30 お子様対象 有料スクール	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	ZUMBA45 上野 15:50~16:35		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							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	ピラティス45 藤川 20:00~20:45	平泳ぎ 藤原 20:10~20:30	コンディショニング&コアトレ 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	はじめてクロール 福井 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 藪内 20:35~21:20	初級エアロ45 加藤 21:05~21:50	青泳ぎ 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