グループエクササイズスケジュール　1月～

	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
10:00	スローエアロビック 倉 本 10:15～10:45		おはよう体操30 橘 井 10:10～10:40		おはよう体操30 蓑 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 プールのご利用は出来ません		
11:00	みんなで筋トレ 中 井 11:15～11:45	アクアビクス30 蓑 田 11:15～11:45	ハタヨーガ30 井 上 11:00～11:30 どちらか1レッスンのみご参加ください ハタヨーガ30 井 上 11:45～12:15	クロール 中 井 11:10～11:40 アクアベビー 11:45～12:45	エアロ45 村 井（幸） 11:00～11:45 初級エアロ45 蓑 田 12:00～12:45	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 ハタヨーガ30 村 井（幸） 12:10～12:40 どちらか1レッスンのみご参加ください ハタヨーガ30 村 井（幸） 12:55～13:25	はじめて水泳 藤 原 11:10～11:40 アクアベビー 11:45～12:45 アクアビクス45 西 薮 13:15～14:00	エアロ45 島 田 11:05～11:50 ヴィンヤサヨーガ30 島 田 12:05～12:35 どちらか1レッスンのみご参加ください ヴィンヤサヨーガ30 島 田 12:50～13:20	アクアウォーキング 倉 本 11:15～11:45 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 週替わり4泳法 藤 原 13:30～14:00	SALSATION Azu 11:45～12:30 ハタヨーガ45 村 島 13:00～13:45	
12:00	※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 梶 木 12:15～13:00											
13:00	ハタヨーガ45 村 島 13:30～14:15	アクアビクス30 梶 木 13:30～14:00 背泳ぎ 薮 内 14:15～14:45	フリースタイルダンス 山 下 13:45～14:30	アクアビクス45 井 上 13:20～14:05 クロール 中 井 14:15～14:45	ハタヨーガ30 宮 本 13:00～13:30 どちらか1レッスンのみご参加ください ハタヨーガ30 宮 本 13:45～14:15	アクアビクス30 蓑 田 13:30～14:00 平泳ぎ 中 井 14:20～14:50	コリオステップ45 奈 良 13:45～14:30	バタフライ 藤 原 14:15～14:45	エアロ45 蓑 田 13:50～14:35	みんなで泳ごう45 薮 内 14:15～15:00	ボディメイク 上 野 14:45～15:15	
14:00	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コースのみのご利用となります。	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コースのみのご利用となります。	ピラティス45 藤 川 14:35～15:20	15:00からは、ジュニアスクール準備の為、2コースのみのご利用となります。	ボディメイク 奈 良 14:50～15:20	15:00からは、ジュニアスクール準備の為、2コースのみのご利用となります。	ハワイアンフラ45 杉 尾 15:10～15:55	15:00からは、ジュニアスクール準備の為、2コースのみのご利用となります。	ZUMBA45 上 野 15:35～16:20	
15:00	剣・扇 仲 田 15:45～16:30	ジュニアスイミング 15:30～18:30 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 プールのご利用は出来ません	キッズファンク 15:35～16:30 お子様対象 有料スクール キッズファンク 16:30～17:30 お子様対象 有料スクール キッズファンク 17:30～18:30 お子様対象 有料スクール	ジュニアスイミング 15:30～18:30 プールのご利用は出来ません	オリジナルレッスン45 村 井（幸） 15:40～16:25 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)	ジュニアスイミング 15:30～18:30 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 プールのご利用は出来ません		
16:00												
17:00												
18:00		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				
19:00	コリオエアロ45 福 井 19:45～20:30	アクアビクス45 小 谷 20:10～20:55	ピラティス45 藤 川 20:00～20:45	バタフライ 藤 原 20:10～20:30 みんなで泳ごう45 薮 内 20:35～21:20	コンディショニング＆コアトレ 松 田 20:00～20:45	アクアビクス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 背泳ぎ 中 井 20:35～20:55				
20:00	パワーヨーガ45 福 井 20:50～21:35	平泳ぎ 小 谷 21:05～21:35	SALSATION AZU 21:05～21:50		初級エアロ45 加 藤 21:05～21:50	クロール 小 谷 21:05～21:35	ZUMBA45 福 井 20:50～21:35					
21:00												
22:00												