

グループエクササイズスケジュール 4月～

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										プールのご利用は出来ません			
	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>	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 橋本 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	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>	ワインヤサヨーガ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	
1300													
	ハタヨーガ45 村島 13:30~14:15	アクアピクス30 橋本 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	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 村井(幸) 12:55~13:25	アクアピクス45 西敷 13:15~14:00	ワインヤサヨーガ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	
1400													
		バタフライ 藤内 14:15~14:45	フリースタイルダンス 山下 13:45~14:30	青泳ぎ 中井 14:15~14:45	ハタヨーガ30 宮本 13:45~14:15	クロール 中井 14:20~14:50	オリジナルエアロ45 奈良 13:45~14:30	平泳ぎ 藤原 14:15~14:45	エアー45 養田 13:40~14:25	みんなで泳ごう45 藤内 14:15~15:00	ボディメイク 上野 14:10~14:40		
1500													
	太極拳 仲田 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。	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	ZUMBA45 上野 15:00~15:45			
1600													
	剣・扇 仲田 15:35~16:20	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			
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 *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			
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 17:30~18:30 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					
2000													
	コリオエアロ45 福井 19:45~20:30		パラソヨーガ 森本 19:15~19:45				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					
2100													
		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	クロール 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		平泳ぎ 中井 20:35~20:55					
2200													
	パワーヨーガ45 福井 20:50~21:35	青泳ぎ 小谷 21:05~21:35	SALSATION AZU 21:05~21:50	みんなで泳ごう45 藤内 20:35~21:20	初級エアロ45 加藤 21:05~21:50	バタフライ 小谷 21:05~21:35	ZUMBA45 福井 20:50~21:35						