グループエクササイズスケジュール　４月～

月

スタジオ

- スローエアロビック 倉 本 10:15～10:45
- みんなで筋トレ 中 井 11:15～11:45
- ※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 椛 木 12:15～13:00
- ハタヨーガ45 村 島 13:30～14:15
- 太極拳 仲 田 14:35～15:20
- 剣・扇 仲 田 15:35～16:20
- コリオエアロ45 福 井 19:45～20:30
- パワーヨーガ45 福 井 20:50～21:35

プール

- アクアビクス30 蓑 田 11:15～11:45
- アクアビクス30 椛 木 13:30～14:00
- 平泳ぎ 藪 内 14:20～14:50
- 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。
- 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 18:30～19:30 5コース中 3コース使用
- アクアビクス45 小 谷 20:10～20:55
- 平泳ぎ 小 谷 21:05～21:35

火

スタジオ

- おはよう体操30 桶 井 10:10～10:40
- ハタヨーガ60 井 上 11:00～12:00
- ラテンエアロ45 村 井 12:35～13:20
- フリースタイルダンス 山 下 13:45～14:30
- ZUMBA45 福 井 15:00～15:45
- バランスヨーガ 森 本 19:15～19:45
- ピラティス45 藤 川 20:00～20:45
- SALSATION AZU 21:05～21:50

プール

- クロール 中 井 11:10～11:40
- アクアビクス45 井 上 13:20～14:05
- 背泳ぎ 中 井 14:15～14:45
- 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。
- 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 18:30～19:30 5コース中 2コース使用
- 背泳ぎ 藤 原 20:10～20:30
- みんなで泳ごう45 藪 内 20:35～21:20

水

スタジオ

- おはよう体操30 蓑 田 10:10～10:40
- エアロ45 村 井 11:00～11:45
- 初級エアロ45 蓑 田 12:00～12:45
- ハタヨーガ60 宮 本 13:05～14:05
- ピラティス45 藤 川 14:35～15:20
- 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
- キッズファンク 18:30～19:30 お子様対象 有料スクール
- コンディショニング＆コアトレ 松 田 20:00～20:45
- 初級エアロ45 加 藤 21:05～21:50

プール

- みんなで泳ごう45 中 井 11:15～12:00
- 平泳ぎ 中 井 12:10～12:40
- アクアビクス30 蓑 田 13:30～14:00
- バタフライ 藤 原 14:20～14:50
- 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。
- 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 18:30～19:30 5コース中 3コース使用
- アクアビクス45 小 谷 20:10～20:55
- クロール 小 谷 21:05～21:35

金

スタジオ

- おはよう体操30 倉 本 10:15～10:45
- オリジナルエアロ45 奈 良 11:05～11:50
- ハタヨーガ60 村 井 12:10～13:10
- コリオステップ45 奈 良 13:45～14:30
- ボディメイク 奈 良 14:50～15:20
- オリジナルレッスン45 村 井 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）
- ラテンエアロ45 福 井 19:45～20:30
- ZUMBA45 福 井 20:50～21:35

プール

- 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
- クロール 藤 原 14:15～14:45
- 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。
- 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 18:30～19:30 5コース中 3コース使用
- はじめてクロール 福 井 20:10～20:30
- バタフライ 中 井 20:35～20:55

土

スタジオ

- バレエストレッチ40 Ｎｏｎ 10:10～10:50
- カンタンHIP HOP KANA 11:05～11:50
- ハタヨーガ60 KANA 12:05～13:05
- エアロ45 蓑 田 13:30～14:15
- 体幹・下半身ひきしめ 蓑 田 14:25～14:40
- ハワイアンフラ45 堀 田 15:10～15:55

プール

- 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
- 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
- みんなで泳ごう45 藪 内 14:15～15:00
- 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。
- 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

日

スタジオ

- SALSATION Ａｚｕ 11:45～12:30
- ハタヨーガ45 村 島 13:00～13:45
- ボディメイク 上 野 14:10～14:40
- ZUMBA45 上 野 15:00～15:45

プール