

グループエクササイズスケジュール 10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
1000												
	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 倉本 10:10～10:40		おはよう体操30 倉本 10:10～10:40		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		
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60 井上 11:00～12:00	クロール 中井 11:10～11:40	エアロ45 村井 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60 奈良 10:55～11:55	はじめて水泳 中井 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 3～5週目 エアロ45 倉本 12:15～13:00			アクアベビー 11:45～12:45	初級エアロ45 養田 12:00～12:45	平泳ぎ 中井 12:10～12:40	ハタヨーガ60 村井 12:10～13:10	アクアベビー 11:45～12:45	ヴァイヤサヨーガ60 島田 12:05～13:05		SALSATION AZU 11:30～12:30	
1300	ハタヨーガ60 村島 13:15～14:15	アクアピクス30 花本 13:30～14:00	カンタンHIPHOP KANA 13:20～14:05	アクアピクス45 井上 13:20～14:05	ハタヨーガ60 宮本 13:05～14:05	アクアピクス30 養田 13:30～14:00	コロオステップ45 奈良 13:30～14:15	アクアピクス45 西蔵 13:20～14:05	エアロ45 養田 13:30～14:15	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 運営わり4泳法 中井 13:30～14:00	ハタヨーガ60 村島 12:55～13:55	
1400		クロール 藤原 14:20～14:50	ハタヨーガ45 KANA 14:15～15:00	バタフライ 中井 14:15～14:45	ピラティス45 藤川 14:35～15:20	青泳ぎ 藤原 14:20～14:50	ボディメイク 奈良 14:30～15:00	平泳ぎ 藤原 14:15～14:45	体幹・下半身ひきしめ 青木 14:25～14:40	みんなで泳ごう45 藤原 14:15～15:00	ボディメイク 上野 14:10～14:40	
1500	太極拳 仲田 14:35～15:35	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。	ZUMBA60 福井 15:15～16:15	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。		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。	オリジナルレッスン45 村井 15:15～16:00	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 清原 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 ご利用となります。	ZUMBA45 上野 15:00～15:45	
1600	剣・扇 仲田 15:40～16:40	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 15:35～18:30 お子様対象 有料スクール	ジュニアスイミング 15:30～18:30	1・5週目 かんたんエアロ 2週目 初級ランニング 3週目 初級エアロ 4週目 K-EX(クーイングサイズ)	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		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					キッズファンク 17:30～18:30 お子様対象 有料スクール							
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				
2000	コロオエアロ45 福井 19:45～20:30	アクアピクス45 小谷 20:10～20:55	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	バタフライ 藤原 20:10～20:30	ランニング&コアトレ 松田 20:00～20:45	アクアピクス45 小谷 20:10～20:55	ランニングエアロ45 福井 19:45～20:30	クロール 藤原 20:15～20:30			
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 藤原 20:35～21:20	初級エアロ45 加藤 21:05～21:50	平泳ぎ 小谷 21:05～21:35	ZUMBA45 福井 20:50～21:35					
2200												

～おはよう体操 泳法レッスンの担当～
「おはよう体操」「泳法レッスン」につきまして
担当コーチの変更があります。
その際は、改めて、ご案内いたします。
予めご了承くださいませ。