

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
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 高橋 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 10:10~10:40		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 梅本 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	SALSATION AZU 11:30~12:30	
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 梅本 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 梅本 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	ワインヤサヨーガ60 島田 12:05~13:05		ハタヨーガ60 村島 12:55~13:55	
1300	ハタヨーガ60 村島 13:15~14:15	アクアピクス30 梅本 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 西薮 13:20~14:05	エアロ45 養田 13:30~14:15	週替わり4泳法 梅本 13:30~14:00	ハタヨーガ60 村島 12:55~13:55	
1400		背泳ぎ 藤原 14:20~14:50	ハタヨーガ45 KANA 14:15~15:00	クロール 梅本 14:15~14:45		平泳ぎ 薮内 14:20~14:50	ポディメイク 奈良 14:30~15:00	バタフライ 薮内 14:15~14:45	体幹・下半身ひきしめ 薮内 14:25~14:40	みんなで泳ごう45 薮内 14:15~15:00	ポディメイク 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。	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 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 16:35~17:30 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週目初級ラテンエアロ 3週目初級ステップ 4週目K-EX(ケークエクササイズ)	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 3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	ピラティス45 藤川 20:00~20:45	クロール 梅本 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	タートル 梅本 20:10~20:30				
2100	パワーヨーガ45 福井 20:50~21:35	背泳ぎ 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	バタフライ 小谷 21:05~21:35	ZUMBA45 福井 20:50~21:35	平泳ぎ 梅本 20:35~20:55				
2200											ソニアスポーツクラブ TEL 0744-46-4655	