

グループエクササイズスケジュール 4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 島袋 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 10:15~10:55	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			NEW									
	みんなで筋トレ 中井 11:15~11:45	アクアビクス30 養田 11:15~11:45	腰痛・膝痛体操 井上 10:55~11:40	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		
12:00	※初級エアロ45は		NEW									
	1・2週目 初級エアロ45 3~5週目 エアロ45 桃木 12:15~13:00		らくらくリズム体操 井上 11:50~12:05	アクアベビー 11:45~12:45	初級エアロ45 養田 12:00~12:45	背泳ぎ 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	ヴァンヤサヨーガ60 島田 12:05~13:05		SALSATION60 AZU 11:30~12:30	
13:00										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60 村島 13:15~14:15	アクアビクス30 桃木 13:30~14:00	カンタンHIPHOP KANA 13:20~14:05	アクアビクス45 井上 13:20~14:05	ハタヨーガ60 宮本 13:05~14:05	アクアビクス30 養田 13:30~14:00	コリオステップ45 奈良 13:30~14:15	アクアビクス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
14:00												
		平泳ぎ 藤原 14:20~14:50	ハタヨーガ45 KANA 14:15~15:00	背泳ぎ 梅本 14:15~14:45		バタフライ 中井 14:20~14:50		クロール 吉村 14:15~14:45	体幹・下半身ひきしめ 養田 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
15:00	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。		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		ボディメイク 奈良 14:30~15:00				
			ZUMBA60 福井 15:15~16:15									ZUMBA45 上野 15:00~15:45
16:00	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 15:35~16:30 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 15:15~16:00	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		
17:00		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		
18:00					キッズファンク 17:30~18:30 お子様対象 有料スクール							
19:00		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 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				
20:00	コリオエアロ45 福井 19:45~20:30		NEW									
		アクアビクス45 小谷 20:10~20:55	ボディメンテナンス&ピラティス 藤川 19:50~20:50	背泳ぎ 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	アクアビクス45 小谷 20:10~20:55	ラテンエアロ45 福井 19:45~20:30	クロール 吉村 20:10~20:30				
21:00	パワーヨーガ45 福井 20:50~21:35	平泳ぎ 小谷 21:05~21:35	SALSATION45 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 岸岡 21:05~21:50	クロール 小谷 21:05~21:35	ZUMBA45 福井 20:50~21:35	バタフライ 吉村 20:35~20:55				
22:00												

～お詫び～
「おはよう体操」「みんなで筋トレ」「泳法レッスン」につきましては担当コーチが変更する場合がございます。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。また、5月以降、「泳法レッスン」の改編がある場合がございます。