

グループエクササイズスケジュール 7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		おはよう体操30 島袋		おはよう体操30 養田		おはよう体操30 倉本		バレエストレッチ40 NON	ジュニアスイミング 10:00～11:00		
11:00	みんなで筋トレ 中井	アクアビクス30 養田	腰痛・膝痛体操 井上 10:55～11:40	クロール 中井	エアロ45 村井 11:00～11:45	みんなで泳ごう45 梅本	オリジナルエアロ60 奈良 10:55～11:55	はじめて水泳 中井	エアロ45 島田 11:05～11:50	アクアウォーキング 倉本	SALSATION60 AZU 11:30～12:30	
12:00	※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 梶木		らくらくリズム体操	アクアベビー 11:45～12:45	初級エアロ45 養田 12:00～12:45	バタフライ 梅本	ハタヨーガ60 村井 12:10～13:10	アクアベビー	ヴァンヤサヨーガ60 島田 12:05～13:05	1・5週目クロール 2週目背泳ぎ		
13:00	ハタヨーガ60 村島 13:15～14:15	アクアビクス30 梶木	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 13:10～14:10	アクアビクス30 養田	コリオステップ45 奈良	アクアビクス45 西敷 13:20～14:05	エアロ45 養田	週替わり4泳法 梅本	ハタヨーガ60 村島 12:55～13:55	
14:00		バタフライ 藤原	ハタヨーガ45 KANA 14:15～15:00	平泳ぎ 梅本		クロール 中井	ボディメイク 奈良	背泳ぎ 吉村	体幹・下半身ひきしめ	みんなで泳ごう45 藤原	ボディメイク	
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。	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	15:00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 OO	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	
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	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	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		ジュニアスイミング 18:30～19:30	キッズファンク 18:30～19:30 お子様対象	ジュニアスイミング 18:30～19:30		ジュニアスイミング 18:30～19:30				
20:00	コリオエアロ45 福井	アクアビクス45 小谷	ボディメンテナンス&ピラティス 藤川 19:50～20:50	平泳ぎ	コンディショニング&コアトレ 松田	アクアビクス45 小谷	ラテンエアロ45 福井	クロール				
21:00	パワーヨーガ45 福井 20:50～21:35	クロール 小谷	SALSATION45 AZU 21:05～21:50	みんなで泳ごう45 藤原	初級エアロ45 岸岡 21:05～21:50	バタフライ 小谷	ZUMBA45 福井	背泳ぎ				
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、「泳法レッスン」
の改編がある場合がございます。