

# 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 |
| 10:00 | ソニスタ                                      |   | ソニスタ                                 |   | ソニスタ                                      |                          | ソニスタ                                     |   | バレエストレッチ40<br>NON               | ジュニアスイミング<br>10:00~11:00                      |                                   |     |
| 11:00 | NEW<br>エンジョイダンス<br>徳佐田                    | アクアピクス30<br>蓑田                                | 腰痛・膝痛体操<br>井上                        | クロール<br>梅本                                    | エアロ45<br>村井                               | みんなで泳ごう45<br>梅本          | オリジナルエアロ60<br>奈良<br>10:55~11:55          | はじめて水泳  | エアロ45<br>島田                     | ソニアクア   |                                   |     |
| 12:00 | ※初級エアロ45は<br>1・2週目 初級エアロ45<br>3~5週目 エアロ45 |   | らくらくリズム体操<br>ラテンエアロ45<br>村井          | アクアベビー  | 初級エアロ45<br>蓑田                             | バタフライ<br>梅本              | ハタヨーガ60<br>村井<br>12:10~13:10             | アクアベビー  | ヴァンヤサヨーガ60<br>島田<br>12:05~13:05 | 1・5週目クロール<br>2週目背泳ぎ                           | SALSATION60<br>AZU<br>11:30~12:30 |     |
| 13:00 | ハタヨーガ60<br>村島<br>13:15~14:15              | アクアピクス30<br>梶木                                | カンタンHIPHOP<br>KANA                   | アクアピクス45<br>井上                                | ハタヨーガ60<br>宮本<br>13:10~14:10              | アクアピクス30                 | コリオステップ45<br>奈良                          | アクアピクス45<br>西薮                                | エアロ45<br>蓑田                     | 週替わり4泳法                                       | ハタヨーガ60<br>村島<br>12:55~13:55      |     |
| 14:00 |   | バタフライ<br>藤原                                   | ハタヨーガ45<br>KANA                      | 背泳ぎ<br>梅本                                     |   | 平泳ぎ<br>藤原                |  | クロール<br>吉村                                    | 体幹・下半身ひきしめ                      | みんなで泳ごう45<br>藤原                               | ボディメイク                            |     |
| 15:00 | 太極拳<br>仲田<br>14:35~15:35                  | 15:00からは、ジュニアスクール<br>準備の為、2コースのみ<br>ご利用となります。 | ZUMBA60<br>福井<br>15:15~16:15         | 15:00からは、ジュニアスクール<br>準備の為、2コースのみ<br>ご利用となります。 | ピラティス45<br>藤川                             |                          | オリジナルレッスン45<br>村井                        | 15:00からは、ジュニアスクール<br>準備の為、2コースのみ<br>ご利用となります。 | ハワイアンフラ45                       | 15:00からは、ジュニアスクール<br>準備の為、2コースのみ<br>ご利用となります。 | ZUMBA45<br>上野                     |     |
| 16:00 | 剣・扇<br>仲田<br>15:40~16:40                  | ジュニアスイミング<br>15:30~18:30                      |                                      | ジュニアスイミング<br>15:30~18:30                      | キッズファンク<br>15:35~16:30                    | ジュニアスイミング<br>15:30~18:30 | 1・5週目かんたんエアロ<br>2週目初級ラテンエアロ<br>3週目初級ステップ | ジュニアスイミング<br>15:30~18:30                      |                                 | ジュニアスイミング<br>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<br>16:30~17:30<br>お子様対象<br>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<br>17:30~18:30<br>お子様対象<br>有料スクール |                          |  |   |                                 |   |                                   |     |
| 19:00 |   | ジュニアスイミング<br>18:30~19:30                      |                                      | ジュニアスイミング<br>18:30~19:30                      | キッズファンク<br>18:30~19:30                    | ジュニアスイミング<br>18:30~19:30 |  | ジュニアスイミング<br>18:30~19:30                      |                                 |   |                                   |     |
| 20:00 | コリオエアロ45<br>福井                            | アクアピクス45<br>小谷                                | ボディメンテナンス&ピラティス<br>藤川<br>19:45~20:45 | クロール  | コンディショニング&コアトレ<br>松田                      | アクアピクス45<br>小谷           | ラテンエアロ45<br>福井                           | クロール  |                                 |   |                                   |     |
| 21:00 | パワーヨーガ45<br>福井                            | 平泳ぎ<br>小谷                                     | SALSATION60<br>AZU<br>20:55~21:55    | みんなで泳ごう45<br>藤原                               | 初級エアロ45<br>岸岡                             | 背泳ぎ<br>小谷                | ZUMBA60<br>福井<br>20:45~21:45             | バタフライ   |                                 |   |                                   |     |
| 22:00 |   |   |                                      |   |   |                          |  |   |                                 |   |                                   |     |

～お詫び～  
「ソニスタ」「泳法レッスン」  
につきましては、担当・内容を変更する  
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。

