

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	ソニスタ		ソニスタ	腰痛膝痛体操終了後、 5分間の休憩	ソニスタ		ソニスタ		バレエストレッチ40 NON	ジュニアスイミング		
11:00	エンジョイダンス 徳佐田	アクアピクス30	腰痛・膝痛体操 11:00～11:45 & らくらくリズム体操	クロール 梅本	エアロ45 村井	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	エアロ45 島田	ソニアクア	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		ラテンエアロ45 村井	アクアベビー	初級エアロ45 養田	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	NEW 姿勢改善ヨーガ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	アクアピクス30 桜木	カンタンHIPHOP KANA	NEW アクアコンディショニング	ハタヨーガ60 宮本 13:10～14:10	アクアピクス30	コリオステップ45 奈良	アクアピクス45 西薮	エアロ45 養田	週替わり4泳法	ハタヨーガ60 村島 12:55～13:55	
14:00	太極拳 仲田 14:35～15:35	クロール 木山	ハタヨーガ45 KANA	平泳ぎ 梅本	ピラティス45 藤川	バタフライ 藤原	ボディメイク	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	剣・扇 仲田 15:40～16:40	ジュニアスイミング 15:30～18:30	ZUMBA60 福井 15:15～16:15	ジュニアスイミング 15:30～18:30	キッズファンク 15:35～16:30	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	ジュニアスイミング 15:30～18:30	ハワイアンフラ45	ジュニアスイミング 15:30～18:30	ZUMBA45 上野	
16:00		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	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	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		
17:00		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 17:30～18:30 お子様対象 有料スクール	ジュニアスイミング 18:30～19:30		ジュニアスイミング 18:30～19:30				
18:00			ボディメンテナンス&ピラティス 藤川 19:45～20:45	みんなで泳ごう60 藤原 20:15～21:15	コンディショニング&コアトレ 松田	アクアピクス45 小谷	ラテンエアロ45 福井	クロール				
19:00	コリオエアロ45 福井	アクアピクス45 小谷					ZUMBA60 福井 20:45～21:45	背泳ぎ				
20:00	パワーヨーガ45 福井	バタフライ 小谷	SALSATION60 AZU 20:55～21:55		初級エアロ45 岸岡	平泳ぎ 小谷						
21:00												
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。

