

# 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	1000
ソニスタ 10:15~10:45		ソニスタ 10:15~10:45		ソニスタ 10:15~10:45		ソニスタ 10:15~10:45		バレエストレッチ40 10:15~10:55		10:00~11:00
		腰痛・膝痛体操終了後、 5分間の休憩								11:00
アクアピクス30 妻由 11:15~11:45		腰痛・膝痛体操 11:00~11:45 & らくらくリズム体操 11:50~12:05		エアロ45 村井 11:00~11:45	NEW スマトレーニング45 梅木 11:00~11:45	オリジナルエアロ60 奈良 10:55~11:55	NEW ピギナー 木山 11:10~11:40	エアロ45 島田 11:05~11:50	ソニアクア 11:15~11:45	SALSATION60 AZU 11:30~12:30
米初級エアロ45 1・2週目 初級エアロ45 3~5週目 エアロ45 梅木		アクアベビー 11:45~12:45		初級エアロ45 妻由 12:05~12:50	バタフライ 梅木 12:00~12:30	ハタヨーガ60 村井 12:10~13:10	アクアベビー 11:45~12:45	姿勢改善ヨガ60 島田 12:05~13:05		
ハタヨーガ60 村島 13:15~14:15	アクアピクス30 梅木 13:30~14:00	カンタンHIPHOP KANA 13:20~14:05	アクアピクス30 柏木 13:20~14:05	ハタヨーガ60 宮本 13:10~14:10	アクアピクス30 妻由 13:30~14:00	コリオステップ45 奈良 13:30~14:15	アクアピクス45 西戻 13:20~14:05	エアロ45 妻由 13:30~14:15	1/5週目 クロール 2週目 背泳ぎ	ハタヨーガ60 村島 12:55~13:55
クロール 藤原 14:20~14:50	ハタヨーガ45 KANA 14:15~15:00	平泳ぎ 梅木 14:15~14:45	ピラティス45 藤川 14:35~15:20		ボディメイク 奈良 14:30~15:00	青泳ぎ 木山 14:15~14:45	青泳ぎ 木山 14:25~14:40	通商4系法 藤原/梅木 14:15~14:45	ボディメイク 上野 14:10~14:40	
太極拳 仲田 14:35~15:35	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コースのみの 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コースのみの ご利用となります。	ハイアンフラ45 15:10~15:55	ZUMBA45 上野 15:00~15:45	
剣・扇 仲田 15:40~16:40	ジュニアスミング 15:30~18:30	15:30~18:30	キッズファンク 15:35~16:30	15:30~18:30	1・5週目かんたんエアロ 2週目初級ランエアロ 3週目初級ステップ	15:30~18:30	15:30~18:30	15:30~18:30	15:30~18:30	1600
	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						1600
										1700
										1800
										1900
コリオエアロ45 福井 19:45~20:30	ポディシナنس&ピラティス 藤川 19:45~20:45	NEW	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	クロール 梅木 20:05~20:35				2000
アクアピクス45 小谷 20:10~20:55	SALSATION60 AZU 20:55~21:55	スイムトレーニング60 藤原/梅木 20:15~21:15		初級エアロ45 岸岡 21:05~21:50	バタフライ 小谷 21:05~21:35	ZUMBA60 福井 20:45~21:45				2100
パワヨーガ45 福井 20:50~21:35	青泳ぎ 小谷 21:05~21:35									2200

各泳法レッスン…  
2月2週目(2/14)までは基礎編  
(基本泳勢・キック・手の握りの練習)  
2月3週目以降(3/31まで)は応用編  
(呼吸・コンビネーション等の練習)  
になります

ソニアスポーツクラブ  
TEL 0744-46-4655