

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
1000	ソニスタ 10:15～10:45		ソニスタ 10:15～10:45	腰痛・膝痛体操終了後、 5分間の休憩	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 NON 10:15～10:55	ジュニアスイミング 10:00～11:00		
1100		アクアピクス30 養田 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 スイムトレーニング45 橋本 11:00～11:45	オリジナルエアロ60 奈良 10:55～11:55	NEW ビギナー 木山 11:10～11:40	エアロ45 島田 11:05～11:50	ソニアケア 11:15～11:45	SALSATION60 AZU 11:30～12:30	
1200	※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 橋本		ラテンエアロ45 村井 12:20～13:05	アクアベビー 11:45～12:45	初級エアロ45 養田 12:05～12:50	ハタフライ 橋本 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	姿勢改善ヨーガ60 島田 12:05～13:05			
1300												
1400	ハタヨーガ60 村島 13:15～14:15	アクアピクス30 橋本 13:30～14:00	カンタンHIPHOP KANA 13:20～14:05	アクアピクス30 柏木 13:15～14:00	ハタヨーガ60 宮本 13:10～14:10	アクアピクス30 養田 13:30～14:00	コロオステップ45 奈良 13:30～14:15	アクアピクス45 西薮 13:20～14:05	エアロ45 養田 13:30～14:15	1/5週目 クロール 2週目 青泳ぎ	ハタヨーガ60 村島 12:55～13:55	
1500	太極拳 仲田 14:35～15:35	クロール 藤原 14:20～14:50	ハタヨーガ45 KANA 14:15～15:00	平泳ぎ 橋本 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	ボディメイク 養田 14:25～14:40	通臂4泳法 藤原/橋本 14:15～14:45	ボディメイク 上野 14:10～14:40	
1600	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 15:15～16:00	ジュニアスイミング 15:30～18:30	ハワイアンフラ45 15:10～15:55	ジュニアスイミング 15:30～18:30	ZUMBA45 上野 15:00～15:45	
1700		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		
1800					キッズファンク 17:30～18:30 お子様対象 有料スクール							
1900		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	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				
2000	コロオエアロ45 福井 19:45～20:30	アクアピクス45 小谷 20:10～20:55	ボディメンテナンス&ピラティス 藤川 19:45～20:45	NEW スイムトレーニング60 藤原/橋本 20:15～21:15	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 橋本 20:05～20:35				
2100	パワーヨーガ45 福井 20:50～21:35	青泳ぎ 小谷 21:05～21:35	SALSATION60 AZU 20:55～21:55		初級エアロ45 岸岡 21:05～21:50	ハタフライ 小谷 21:05～21:35	ZUMBA60 福井 20:45～21:45	水泳 橋本 20:40～21:00				
2200												

各泳法レッスン…
2月2週目(2/14)までは基礎編
(基本姿勢・キック・手の置き方の練習)
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