

# 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 10:15～10:45		ソニスタ 10:15～10:45	腰痛除痛体操終了後 5分間の休憩 休憩中の過場も 可能です。	ソニスタ 10:15～10:45		ソニスタ 10:15～10:45		NEW ストレッチ& 機能改善ピラティス 島田 10:15～10:55	ジュニアスイミング 10:00～11:00 プールのご利用は 出来ません		
11:00		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 柏木		エアロ45 村井 11:00～11:45	スイムトレーニング 45 梅本 11:00～11:45	オリジナルエアロ 60 奈良 10:55～11:55	ビギナー 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		
12:00	※初級エアロ45は 1・2週目 初級エアロ 3～5週目 エアロ45 福井 12:15～13:00		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	青泳ぎ 梅本 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		SALSATION60 AZU 11:30～12:30	
13:00			カンタンHIPHOP KANA 13:20～14:05	アクアベビー 11:45～12:45	初級エアロ45 養田 12:05～12:50	青泳ぎ 梅本 12:00～12:30	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	アクアピクス45 西蔵 13:20～14:05	エアロ45 養田 13:30～14:15		ハタヨーガ60 村島 12:55～13:55
14:00	ハタヨーガ60 村島 13:15～14:15	アクアピクス30 福井 13:30～14:00	カンタンHIPHOP KANA 13:20～14:05	アクアピクス30 柏木 13:35～14:05	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	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	アクアピクス45 西蔵 13:20～14:05	エアロ45 養田 13:30～14:15	4月・・・クロールの手の掻き 5月・・・平泳ぎのキック 6月・・・バタフライのうね	ハタヨーガ60 村島 12:55～13:55
15:00	太極拳 仲田 14:35～15:35	平泳ぎ 木山 14:20～14:50	ハタヨーガ45 KANA 14:15～15:00	バタフライ 梅本 14:15～14:45	ピラティス45 藤川 14:35～15:20	ピラティス45 藤川 14:35～15:20	ピラティス45 藤川 14:35～15:20	ボディメイク 奈良 14:30～15:00	クロール 木山 14:15～14:45	体幹・下半身ひきしめ 養田 14:25～14:40	NEW ワンポイントレッスン 藤原/梅本 14:15～15:00	ボディメイク 上野 14:10～14:40
16:00	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 お子様対象 有料スクール	キッズファンク 15:35～16:30 お子様対象 有料スクール	キッズファンク 15:35～16:30 お子様対象 有料スクール	オリジナルレッ スン45 村井 15:15～16:00	オリジナルレッ スン45 村井 15:15～16:00	ハワイアンフラ45 15:10～15:55	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
17:00		プールのご利用は 出来ません		ジュニアスイミング 15:30～18:30	キッズファンク 16:30～17:30 お子様対象 有料スクール	キッズファンク 16:30～17:30 お子様対象 有料スクール	キッズファンク 16:30～17:30 お子様対象 有料スクール	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	ジュニアスイミング 15:30～18:30	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。	ジュニアスイミング 15:30～18:30
18:00				ジュニアスイミング 15:30～18:30	キッズファンク 17:30～18:30 お子様対象 有料スクール	キッズファンク 17:30～18:30 お子様対象 有料スクール	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 15:30～18:30	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	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。	ジュニアスイミング 15:30～18:30
19:00		ジュニアスイミング 18:30～19:30 5コース中 3コース 使用		ジュニアスイミング 18:30～19:30 5コース中 3コース 使用	キッズファンク 18:30～19:30 お子様対象 有料スクール	キッズファンク 18:30～19:30 お子様対象 有料スクール	キッズファンク 18:30～19:30 お子様対象 有料スクール	ジュニアスイミング 18:30～19:30 5コース中 3コース 使用	ジュニアスイミング 18:30～19:30 5コース中 3コース 使用	ジュニアスイミング 18:30～19:30 5コース中 3コース 使用	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。	ジュニアスイミング 15:30～18:30
20:00	コリオエアロ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	スイムトレー ニング60 藤原 20:15～21:15	コンディショニング &コアトレ 松田 20:00～20:45	コンディショニング &コアトレ 松田 20:00～20:45	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	平泳ぎ 梅本 20:05～20:35		
21:00	パワーヨーガ45 福井 20:50～21:35	バタフライ 小谷 21:05～21:35	SALSATION60 AZU 20:55～21:55		初級エアロ45 岸岡 21:05～21:50	初級エアロ45 岸岡 21:05～21:50	初級エアロ45 岸岡 21:05～21:50	クロー ル小谷 21:05～21:35	ZUMBA60 福井 20:45～21:45	青泳ぎ 梅本 20:40～21:00		
22:00												

～各泳法レッスン～  
5月3週目(5/16)までは基礎編  
(基本姿勢・キック・手の掻きの練習)  
5月4週目以降(5/30まで)は応用編  
(呼吸・コンビネーションの練習)  
になります。