

プログラムタイムスケジュール(2017年1月~3月)

月				火				水				木				金				土				日							
スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ											
A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール				
9:30																															
10:00	ラジオ体操			ラジオ体操												ラジオ体操															
10:30	モーニングストレッチ (7ニメーター)			モーニングストレッチ (7ニメーター)			ベビー 6か月~3才	モーニングストレッチ (7ニメーター)				モーニングストレッチ (7ニメーター)				モーニングストレッチ (7ニメーター)			ベビー 6か月~3才	モーニングストレッチ (7ニメーター)				モーニングストレッチ (7ニメーター)							
11:00	エアロ入門 (佐藤友)			グループ センタジー (川村)			ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ初級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
12:00	ZUMBA (佐藤友)	コアメイキング (喜多)		エアロ初級 (伊藤景)			ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
13:00	エアロ初級 (川上)			エアロボード 中級 (伊藤景)			ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
14:00	adidas adidas boxing (喜多)			骨盤EX (渡辺)			ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
15:00				フィットネスフラ (渡辺)			ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
16:00							ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
17:00	空手教室 5才~小中学生						ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
18:00							ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
19:00	エアロ中級 (石原)			成人 (登録制)			ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
20:00	パレトン (石川)			グループ センタジー (Lee)			ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
21:00	エアロ初級 (水谷か)			グループ センタジー (Lee)			ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							
22:00							ベビー 6か月~3才	エアロ入門 (石原)				エアロ中級 (伊藤景)				エアロ初級 (石原)			ベビー 6か月~3才	エアロ初級 (石原)				エアロ初級 (石原)							

※プールは営業時間内・終日フリーコースを設けます。
(コース割等はプールスケジュールをご覧ください)



※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。