

# プログラムタイムスケジュール(2017年4月~6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				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30							
ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操				ラジオ体操							
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00							
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)				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)							
11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00							
エアロピクス入門 (佐藤友)				エアロピクス入門 (佐藤友)				エアロピクス入門 (佐藤友)				エアロピクス入門 (佐藤友)				エアロピクス入門 (佐藤友)				エアロピクス入門 (佐藤友)							
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00							
ZUMBA (佐藤友)				ZUMBA (佐藤友)				ZUMBA (佐藤友)				ZUMBA (佐藤友)				ZUMBA (佐藤友)				ZUMBA (佐藤友)							
13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00							
エアロピクス初級 (川上)				エアロピクス初級 (伊藤泉)				エアロピクス初級 (伊藤泉)				エアロピクス初級 (伊藤泉)				エアロピクス初級 (伊藤泉)				エアロピクス初級 (伊藤泉)							
14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00							
スタンダードヨガ (松野)				スタンダードヨガ (松野)				スタンダードヨガ (松野)				スタンダードヨガ (松野)				スタンダードヨガ (松野)				スタンダードヨガ (松野)							
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00							
ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)							
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00							
ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3							
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00							
ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生							
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00							
ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生							
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00							
エアロピクス中級 (石原)				エアロピクス中級 (石原)				エアロピクス中級 (石原)				エアロピクス中級 (石原)				エアロピクス中級 (石原)				エアロピクス中級 (石原)							
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00							
パレトン (石川)				パレトン (石川)				パレトン (石川)				パレトン (石川)				パレトン (石川)				パレトン (石川)							
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00							
ZUMBA (輪銅)				ZUMBA (輪銅)				ZUMBA (輪銅)				ZUMBA (輪銅)				ZUMBA (輪銅)				ZUMBA (輪銅)							
22:00				22:00				22:00				22:00				22:00				22:00							

※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)



●プログラム名称(表記)が一部変更されております。(プログラム内容に変更はございません)  
 エアロ(入門・初級・初中級・中級)→エアロピクス(入門・初級・初中級・中級) / 骨盤EX→骨盤エクササイズ / パレEX→パレエクササイズ / リズムボール→ボールエクササイズ  
 ヨーガ→ヨガ / 要(かなめ)→トレーニングタイム(お腹) / ホットストレッチ→HOTストレッチ / グループセンタジー→Group Cetergy / グループプラス→Group Blast

※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。