

プログラムタイムスケジュール(2018年7月~9月)

	月				火				水				木				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		スタジオ		プール									
	A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット									
9:30																																				
10:00	ラジオ体操				ラジオ体操																															
10:30	モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)				モーニングストレッチ(アニメーター)							
11:00	エアロビクス入門(佐藤友)	姿勢プラス(喜多)			エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)				エアロビクス入門(佐藤友)							
12:00	ZUMBA(佐藤友)	コアメイキング(喜多)			エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)				エアロビクス初級(伊藤景)							
13:00	adidas boxing(喜多)				エアロボード中級(伊藤景)	バレエエクササイズ(Lee)			エアロボード中級(伊藤景)				スタンダードヨガ(松野)	ストリートダンス(田邊)			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)							
14:00	スタンダードヨガ(松野)				ヘルシー体操(登録制)				グループブラスト(Lee)	ピラティス(後藤)			マッスルビート(佐々木)				ヘルシー体操(登録制)				グループブラスト(Lee)				ヘルシー体操(登録制)				グループブラスト(Lee)							
15:00					ヘルシー(登録制)	フィットネスフラ(渡辺)							ジュニアA 2.8才~小3				ヘルシー(登録制)								ヘルシー(登録制)				ジュニアA 2.8才~小3							
16:00					ジュニアB 2.8才~小3	体育スクール 4才~年長			ジュニアB 2.8才~小3	ジャズヒップホップ 3才~幼児			ジュニアB 2.8才~小3	体育スクール 4才~年長			ジュニアB 2.8才~小3	ヒップホップ 3才~幼児			ジュニアB 2.8才~小3	体育スクール 4才~年長			ジュニアB 2.8才~小3	ヒップホップ 3才~幼児			ジュニアB 2.8才~小3	体育スクール 4才~年長						
17:00		空手教室 5才~小中学生			ジュニアC 4才~小中学生	体育スクール 年長~小4			ジュニアC 4才~小中学生	ジャズヒップホップ 小1~小3			ジュニアC 4才~小中学生	体育スクール 年長~小4			ジュニアC 4才~小中学生	ヒップホップ 小1~小3			ジュニアC 4才~小中学生	体育スクール 年長~小4			ジュニアC 4才~小中学生	ヒップホップ 小1~小3			ジュニアC 4才~小中学生	体育スクール 年長~小4						
18:00		空手教室 5才~小中学生			ジュニアD 4才~小中学生	体育スクール 小学生			ジュニアD 4才~小中学生	ジャズヒップホップ 小3~			ジュニアD 4才~小中学生	体育スクール 小学生			ジュニアD 4才~小中学生	ヒップホップ 小3~			ジュニアD 4才~小中学生	体育スクール 小学生			ジュニアD 4才~小中学生	ヒップホップ 小3~			ジュニアD 4才~小中学生	体育スクール 小学生						
19:00	エアロビクス中級(石原)				成人(登録制)			成人(登録制)				成人(登録制)			成人(登録制)			成人(登録制)			成人(登録制)			成人(登録制)				成人(登録制)								
20:00	パレトン(石川)				アクアピクス(高山)			アクアピクス45(嶋田)			ファンク(藤本)			アクアウォーキング(アニメーター)			アクアウォーキング(アニメーター)			アクアウォーキング(アニメーター)			アクアウォーキング(アニメーター)			アクアウォーキング(アニメーター)			アクアウォーキング(アニメーター)							
21:00	タフエアロボード(喜多)																																			
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の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。

