

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
15	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	ジュニアスイミング 9:30~10:30	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25	姿勢ウォームアップ 10:10~10:25
30					アクアサーキット 10:15~10:45 亀井						
45	エアロピクス初級 10:35~11:20 大里	エアロピクスラン 初級 10:35~11:20 侯野	エアロピクスラン 初級 10:35~11:20 侯野	ハビ-スイミング 10:45~11:30	RITMOS 10:35~11:35 yumiko	泳法<初級><<中級>> 11:00~11:45 初級 亀井 中級 上水流	エアロピクス初級 10:35~11:20 望月	エアロピクス入門 10:35~11:20 斉藤(智)		エアロピクスラン 初級 10:35~11:20 侯野	
11:00											
15	★										
30	★										
45	★										
12:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
13:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
14:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
15:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
16:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
17:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
18:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
19:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
20:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
21:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
22:00	★										
15	★										
30	★										
45	★										
23:00	★										

★マークはプログラム・時間・担当者変更箇所です

施設ご利用についてのお願い

【4F体操場にてショートレッスンを開催中】  
 ■ひめトレ (担当: 田村) 定員10名  
 毎週火曜日14:00~14:20  
 ■コアメイキング (担当: 田中) 定員15名  
 毎週金曜日13:20~14:00  
 ■姿勢プラス (担当: 田村)  
 毎週木曜日12:40~13:25  
 【プール初級・中級クラス表示】  
 火曜日 バタフライ⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒クロール  
 木曜日 背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒クロール⇒バタフライ  
 土曜日 平泳ぎ⇒クロール⇒バタフライ⇒背泳ぎ  
 日曜日 クロール⇒バタフライ⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ  
 の順でレッスンをを行います。  
 週目まである場合は各担当で種目を決めて頂きます。  
 ☆祝日プログラムは、スケジュールが異なります。  
 館内掲示をご覧ください。  
 ☆プログラム担当アナメーターは変更する場合がございます。  
 ☆アクアピクスは30名以上で4コース使います。  
 ☆ハビ-スイミングは20組以上で3コース使います。  
 ☆整理券は全てレッスン開始30分前にスタジオ  
 レッスンにはストレッチジムカウンター、プール  
 レッスンにはプールカウンターで配布いたします。

★おすすめプログラムのご案内★

レッスン: (水曜日) 20:40~21:25 エアロボード初級  
 担当者より: ゆっくり進めていきます。みんなで頑張りましょう! 望月  
 レッスン: (木曜日) 13:35~14:20 エアロピクス初級  
 担当者より: みんなで楽しく、いい汗を流しましょう! 中村  
 レッスン: (金曜日) 18:30~(土曜) 17:15~ マッスルビート  
 担当者より: 自分を信じて最後までやりきりましょう! 小野・瀬川  
 レッスン: (土曜日) 17:55~18:40 ピラティス  
 担当者より: 自分のペースで健康的に引き締めて行きましょう! 高田

※参加人数によっては次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズ等をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。