

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	
10:15	スタジオ 姿勢W-up 20 【10:15~10:35】 担当：松木			スタジオ 姿勢W-up 20 【10:15~10:35】 担当：堀木			スタジオ 姿勢W-up 20 【10:15~10:35】 担当：栗原		プール 2~6コース 遊泳可能	スタジオ 姿勢W-up 20 【10:15~10:35】 担当：川口		プール ウォーキング 30	スタジオ 姿勢W-up 20 【10:15~10:35】 担当：山下(奈)	多目的ルーム	プール 4~6コース 遊泳可能	スタジオ 姿勢W-up 20 【10:15~10:35】 担当：宮本(寛)	多目的ルーム	プール 3~5コース 遊泳可能	
10:30			多目的ルーム ヌードル アクア30 【10:25~10:55】 担当：瀬戸			多目的ルーム やさしい エアロ30													多目的ルーム ウォーキング 25 【10:30~10:55】 担当：露詔
10:45																			
11:00	スタジオ やさしい エアロ30 【10:40~11:10】 担当：田上			スタジオ やさしい エアロ30 【10:40~11:10】 担当：井上			スタジオ 【タイ式ヨガ】 ルーシー ダットン 60 【10:40~11:40】 担当：日尾		プール 【10:00~11:00】	スタジオ 健美操 45 【10:40~11:25】 担当：井上		プール フリー 卓球	スタジオ 姿勢プラス 45 【10:40~11:25】 担当：宮本(寛)		プール 4~6コース 遊泳可能	スタジオ 【10:45~11:30】 担当：松木		多目的ルーム 3~5コース 遊泳可能 【10:30~11:30】	
11:15																			
11:30	スタジオ 健美操 45 【11:15~12:00】 担当：井上			スタジオ かんたん ワイルド アタック45 【11:15~12:00】 担当：井上			スタジオ 【10:40~11:40】 担当：日尾		プール 4~6コース 遊泳可能	スタジオ やさしい ステップ30 【11:30~12:00】 担当：宮本(寛)		プール フリー 卓球	スタジオ やさしい エアロ30 【11:30~12:00】 担当：露詔		プール 2~5コース 遊泳可能	スタジオ 【10:45~11:30】 担当：松木		多目的ルーム 皆で筋トレ 45	
11:45																			
12:00																			
12:15																			
12:30																			
12:45																			
13:00																			
13:15	スタジオ グループ センチター 45 【13:00~13:45】 担当：栗原			スタジオ ポールEX20 【13:00~13:20】 担当：宮本(寛)			スタジオ 楽しむ アクア30 【13:00~13:30】 担当：栗原		プール やさしい アクア30 【13:00~13:30】 担当：坂井	スタジオ 姿勢 プラス 45 【13:00~13:45】 担当：栗原		プール ウォーキング & エクササイズ30 【13:00~13:30】 担当：宮本(寛)	スタジオ 【タイ式ヨガ】 ルーシー ダットン 45 【13:10~13:55】 担当：日尾		プール 楽しむ アクア30 【13:00~13:30】 担当：向内	スタジオ 【12:50~13:20】 担当：坂井		多目的ルーム はじめて エアロ30 【12:50~13:20】 担当：坂井	
13:30																			
13:45																			
14:00																			
14:15	スタジオ ファットバーン 60 【14:00~15:00】 担当：井上			スタジオ 楽しむ エアロ45 【14:20~15:05】 担当：坂井			スタジオ 楽しむ エアロ45 【14:20~15:05】 担当：坂井		プール やさしい エアロ30 【14:00~14:30】 担当：井上	スタジオ 楽しむステップ プラス ダンベル70 【14:00~15:10】 担当：日尾		プール 3~6コース 遊泳可能	スタジオ ヘルピックエアロ60 【14:05~15:05】 担当：日尾		プール 3~6コース 遊泳可能	スタジオ グループ センチター 45 【13:30~14:15】 担当：坂井		多目的ルーム 【12:50~13:20】 担当：坂井	
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
17:00																			
19:00																			
19:15	スタジオ ポールEX25 【19:00~19:25】 担当：田上			スタジオ グループ センチター 45 【19:00~19:45】 担当：坂井			スタジオ 楽しむ エアロ45 【19:00~19:45】 担当：露詔		プール コアEX15 【19:00~19:15】 担当：田上	スタジオ 楽しむ エアロ45 【19:00~19:45】 担当：露詔		プール グループ センチター 45 【19:05~19:50】 担当：坂井							
19:30																			
19:45	スタジオ やさしい エアロ30 【19:30~20:00】 担当：井上			スタジオ 【19:00~19:45】 担当：坂井			スタジオ 姿勢プラス 45 【19:20~20:05】 担当：松木		プール 楽しむ エアロ45 【19:20~20:05】 担当：松木										
20:00																			
20:15																			
20:30	スタジオ ワイルド アタック 60 【20:10~21:10】 担当：栗原			スタジオ 楽しむ エアロ45 【19:50~20:35】 担当：日尾			スタジオ 楽しむ エアロ45 【20:15~21:00】 担当：坂井		プール ヘルピックエアロ45	スタジオ 楽しむ エアロ45 【20:15~21:00】 担当：坂井		プール フリー 卓球	スタジオ はじめて エアロ60 【20:00~21:00】 担当：井上		プール フリー 卓球	スタジオ 【20:00~21:00】 担当：井上		多目的ルーム フリー 卓球 【20:00~21:00】	
20:45																			
21:00																			
21:20																			

《お願い》

- ※ 都合によりプログラム内容、および担当を変更する場合がございます。あらかじめご了承下さい。
- ※ 体調の優れない場合は、無理せず“お休み”して下さい。
- ※ プログラム開始10分以降の参加は【怪我防止】の為、お控え願います。(途中参加は【他のお客様にも迷惑】をお掛けしますので、ご協力をお願い致します。)
- ※ プール水質保持の為、ご利用前に必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料を落として頂きますようお願い致します。
- ※ 安全管理の為、必ずスイムキャップを着用下さい。また、腕時計・石のついた指輪・ピアス等の貴金属類のアクセサリも危険ですので、必ず外して下さいませお願い致します。