アミスポーツクラブ　グループエクササイズプログラム　令和３年 ６月～

	月 MONDAY		火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 Saturday	日 Sunday
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	プール	プール
10:00											ジュニア スイミング (スクール休講日を除く) 8:50~12:00 ※コース制限あり	
30	10:30~11:00 ボディコンディショニング いながき 30		10:30~11:00 モーニングストレッチ ささき(ル) 30					10:15~11:15 アクアスクール(有料) (中級) うめづ 60				
11:00		11:00~12:00 アクアスクール(有料) (中級) うめづ 60		未就園児 スイミング 10:50~11:20 ※コース制限あり	11:00~11:30 エアロビクス初級 おだ 30		11:00~11:30 コンディショニング ストレッチ ささき(ル) 30	ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり	11:00~11:30 ゼンガ はせがわ 30	未就園児 スイミング 10:50~11:20 ※コース制限あり		
30	11:30~12:00 ヨガ いながき 30		11:30~12:00 エアロビクス初級 もとかわ 30	ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり			12:00~12:30 ピラティス ささき(ル) 30			ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり		
12:00						11:40~12:40 アクアスクール(有料) (初級) ふま 60			12:10~12:40 背すじピン！(有料) ささき(ル) 30			
30	12:30~13:00 背すじピン！(有料) ささき(ル) 30		12:30~13:00 姿勢改善 エクササイズ ささき(ル) 30				NEW 13:00~13:30 ヨガ まつもと 30			12:30~13:00 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30		
13:00									13:10~13:40 腰痛改善 エクササイズ ささき(ル) 30		ジュニアスイミング 13:00~18:00 ※コース制限あり 13:15~15:15 3コース 15:15~16:15 4コース 16:15~18:00 2コース がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)	13:30~14:00 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30
30	13:30~14:00 コアトレーニング ささき(ル) 30						14:00~14:30 姿勢改善 エクササイズ ささき(ル) 30		14:10~14:40 マッスルビート たなか 30			
14:00		14:10~14:40 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	14:00~14:30 バランスボール まちだ 30		14:00~14:30 ピラティス ささき(ル) 30							
30	14:30~14:50 トレーニングタイム (全身) たなか 20	ジュニアスイミング 14:45~20:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は利用できません) 18:45~19:45 1コース 19:45~20:00 2コース 20:00~20:15 2コース以上 がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)		14:10~14:40 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30		ジュニアスイミング 15:35~20:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は利用できません) 18:45~19:45 1コース 19:45~20:00 2コース 20:00~20:15 2コース以上 がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)		ジュニアスイミング 14:45~20:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は利用できません) 18:45~19:45 1コース 19:45~20:00 2コース 20:00~20:15 2コース以上 がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)		ジュニアスイミング 15:35~19:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は 利用できません) 18:45~19:45 3コース がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)		
15:00				20:15~20:45 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30		20:40~21:40 アクアスクール(有料) (中級) あんどう 60				20:10~20:40 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	18:30~19:00 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	
30												

■スタジオプログラム整理券の配布はプログラム開始1時間前より1Fフロントにて配布を行います。
■密集を避ける為、すべてのプログラムにおいて定員16名とさせていただきます。　■フリーフィンは参加者が11名以上となった場合、3コースとさせていただきます。