

プログラムタイムスケジュール(2018年10月~12月)

月				火				水				木				金				土				日			
スタジオ																											
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							
9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操							
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00							
10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)							
11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00							
11:00~11:30 エアロビクス入門 (佐藤友)				11:00~11:45 Group Centergy (川村)				11:00~11:45 ヨガ (佐野)				11:00~11:30 エアロボード初級 (伊藤美)				11:00~11:45 パレトン (石川)				11:00~11:45 エアロビクス初級 (石原)							
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00							
12:00 ZUMBA (佐藤友)				12:00~12:30 エアロビクス初級 (伊藤美)				12:00~12:30 エアロビクス入門 (石原)				12:00~12:20 エアロビクス中級 (伊藤美)				12:00~12:45 ピラティス (水谷美)				12:00~13:00 パワーヨガ (藤本)							
13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00							
13:00 adidas boxing (喜多)				12:45~13:15 エアロボード初級 (伊藤美)				12:40~12:55 トレーニングタイム (石原)				12:45~13:45 スタンダードヨガ (松野)				12:45~13:45 ZUMBA (水谷美)				12:30~13:00 アクアウォーキング (アニメーター)							
14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00							
14:00 スタンダードヨガ (松野)				14:00~14:15 マーシャルアクア (下村)				14:00~14:15 フリースタイルダンス (石原)				14:00~14:30 マッスルビート (佐々木)				14:00~14:30 UBOUND (佐々木)				14:00~14:30 Group Centergy (鈴木)							
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00							
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00							
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00							
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00							
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00							
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00							
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00							
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00							
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00							
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00							
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00							
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00							
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00							
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00							
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。

