

プログラムタイムスケジュール(2019年1月~3月)

月				火				水				木				金				土				日								
スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ												
A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール					
9:30																																9:30
10:00	ラジオ体操			ラジオ体操												ラジオ体操																10:00
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)				10:30
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 (伊藤景)				エアロビクス入門 (伊藤景)				エアロビクス入門 (伊藤景)				エアロビクス入門 (伊藤景)				エアロビクス入門 (伊藤景)				エアロビクス入門 (伊藤景)				エアロビクス入門 (伊藤景)				11:00
12:00	エアロビクス初級 (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)				12:00
13:00	adidas boxing (喜多)			エアロボード初級45 (伊藤景)				エアロボード初級45 (伊藤景)				エアロボード初級45 (伊藤景)				エアロボード初級45 (伊藤景)				エアロボード初級45 (伊藤景)				エアロボード初級45 (伊藤景)				エアロボード初級45 (伊藤景)				13:00
14:00	スタンダードヨガ (松野)			マールシャルアクア (下村)				マールシャルアクア (下村)				マールシャルアクア (下村)				マールシャルアクア (下村)				マールシャルアクア (下村)				マールシャルアクア (下村)				マールシャルアクア (下村)				14:00
15:00				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				ヘルシー (登録制)				15:00
16:00				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				ジュニアB 2.8才~小3				16:00
17:00				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				ジュニアC 4才~小中学生				17:00
18:00				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				ジュニアD 4才~小中学生				18:00
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)				19:00
20:00	バレトン (石川)			アクアピクス (高山)				アクアピクス (高山)				アクアピクス (高山)				アクアピクス (高山)				アクアピクス (高山)				アクアピクス (高山)				アクアピクス (高山)				20:00
21:00				ファンク (藤本)				ファンク (藤本)				ファンク (藤本)				ファンク (藤本)				ファンク (藤本)				ファンク (藤本)				ファンク (藤本)				21:00
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。