

プログラムタイムスケジュール(2019年10月~12月)

		月				火				水				木				金				土				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		スタジオ		プール	
		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット		A	B	C/ホット	
9:30																												9:30	
10:00	9:50~10:00 ラジオ体操				10:00~11:00 ランジ体操																							10:00	
10:30	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)																							10:30	
11:00	11:00~11:30 エアロビクス入門 (佐藤友)	10:50~11:35 姿勢プラス (喜多)			11:00~11:45 Group Center (川村純)																							11:00	
11:30	11:40~12:25 エアロビクス初級 (佐藤友)	11:55~12:25 コアメイキング (喜多)			12:00~12:30 エアロビクス初級 (伊藤景)																							11:30	
12:00	12:40~13:10 adidas boxing (喜多)				12:45~13:30 エアロボード初級45 (伊藤景)																							12:00	
12:30	13:40~14:40 スタンダードヨガ (松野)				13:30~14:30 マールシャル アークア (児見山)																							12:30	
13:00					14:00~14:30 ヘルシー体操 (登録制)																							13:00	
13:30					14:30~15:15 ヘルシー (登録制)																							13:30	
14:00					15:30~16:30 ジュニアB 2.8才~小3																							14:00	
14:30					16:30~17:30 ジュニアC 4才~小・中学生																							14:30	
15:00					17:30~18:30 ジュニアD 4才~小・中学生																							15:00	
15:30					18:30~18:45 空手教室 5才~小・中学生																							15:30	
16:00					17:55~18:55 空手教室 5才~小・中学生																							16:00	
16:30					18:30~18:45 ストレッチ (アニメーター)																							16:30	
17:00					19:00~19:45 エアロビクス 中級 (石原)																							17:00	
17:30					20:00~20:45 パレトン (石川)																							17:30	
18:00					21:00~21:30 マッスル ビート (松木)																							18:00	
18:30																												18:30	
19:00																												19:00	
19:30																												19:30	
20:00																												20:00	
20:30																												20:30	
21:00																												21:00	
21:30																												21:30	
22:00																												22:00	

10/14・11/4のレッスンは、
時間を変更する予定です。
(別途ご案内いたします)

※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。

