



# 【スタジオ・プールプログラム】タイムスケジュール 2018.10/1~

月曜日					TIME	火曜日					水曜日					TIME	木曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
モーニングストレッチ 10:00~10:20 伊藤					<<10:00>>											<<10:00>>					
エアロピクス入門20 10:30~10:50 伊藤						モーニングストレッチ 10:30~10:50 山田め					ベルビクストレッチ 10:20~10:50 風早				アクアピクス 10:30~11:00 高間	<<11:00>>	モーニングストレッチ 10:30~10:50 岡本				
ヨガ 11:00~11:45 大西				☆担当者変更☆ アクアウォーキング 11:10~11:30 高橋	<<11:00>>	ファンク 11:00~11:45 YAS		SHAPE RIDE20 11:00~11:20 山田め	週替わりプログラム 11:10~11:40 高橋	アクアピクス 11:00~11:30 鷺見	エアロピクス 中級45 11:00~11:45 仙賀			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:00	<<12:00>>	adidas adidas boxing45 11:00~11:45 岡本				泳健クラブ ・マスターズ ・初中級 【有料】 10:55 ~ 12:10	
					<<12:00>>											<<12:00>>					
ZUMBA 12:00~12:45 大西		[整理券配布]12:00~ NIGHT CYCLE 12:15~12:35 藤谷		☆担当者変更☆ アクアピクス 12:40~13:10 坂	<<12:00>>	フラダンス 12:00~13:00 高田			新規者限定 スイム 12:30~12:50 藤谷		コアメイキング 12:00~12:30 仙賀			[整理券配布]12:00~ R30 12:15~12:45 風早	<<13:00>>	タフエアロボード 12:15~12:45 西村					
					<<13:00>>											<<13:00>>					
週替わりプログラム 13:00~13:30 富貴 or 神邊	ボールエクササイズ 13:00~13:30 伊藤				<<13:00>>	エアロボード 中級45 13:15~14:00 西村		リラクソフォーマー 12:45~13:00 西村		アクアウォーキング 13:10~13:30 鷺見	健美操 12:45~13:45 関東			☆時間変更☆ SHAPE RIDE20 12:50~13:10 風早	<<14:00>>	ラテンエアロ 13:00~13:45 寺岡	リラクソフォーマー 13:00~13:15 山田め			初級背泳ぎ 13:10~13:40 坂	初級バタフライ 13:10~13:40 永澤
					<<14:00>>											<<14:00>>					
コアビート 13:45~14:15 伊藤					<<14:00>>											<<14:00>>					
					<<15:00>>											<<15:00>>					
ひめトレ 14:25~14:45 岡本					<<15:00>>											<<15:00>>					
☆担当者変更☆					<<16:00>>											<<16:00>>					
さわやかほぐれっち 14:55~15:25 岡本					<<16:00>>											<<16:00>>					
					<<17:00>>											<<17:00>>					
					<<18:00>>											<<18:00>>					
					<<19:00>>											<<19:00>>					
キッズダンス 17:30~18:30 EMICA					<<18:00>>											<<19:00>>					
					<<19:00>>											<<20:00>>					
コリオエアロ45 18:45~19:30 湯波					<<19:00>>											<<20:00>>					
					<<20:00>>											<<21:00>>					
リラクゼーション ヨガ 19:45~20:30 湯波					<<20:00>>											<<21:00>>					
☆担当者・内容変更☆					<<21:00>>											<<21:30>>					
ワイルドアタック30 20:45~21:15 高間					<<21:00>>											<<21:30>>					
					<<21:30>>											<<21:30>>					

※はじめてスイミングのレッスンは25mが泳げない方限定のプログラムです。

- ご入会されて1年以内の方限定のプログラムです。
- 運動が苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。
- 初めての方でもご参加いただけるプログラムです。
- 慣れた方向向けのプログラムです。

休館日	10月15日(月)・16日(火)・31日(水)
	11月15日(木)・16日(金)
	12月15日(土)・30日(日)・31日(月)

TIME	金曜日					TIME	土曜日					TIME	日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
<10:00>	モーニングストレッチ 10:00~10:20 鷺見					<10:00>						<10:00>					
	エアロピクス入門20 10:30~10:50 鷺見						さわやかほぐれっち 10:20~10:50 西村						☆時間変更☆				
<11:00>	ストリートダンス 11:00~11:45 松本	ボールエクササイズ 11:00~11:30 鷺見		ベビースイミング 11:00~12:00	アクアウォーキング 10:20~10:40 山田め	<11:00>	エアロピクス初級 11:00~11:30 西村					<11:00>	☆時間変更☆			ベビースイミング 11:00~12:00	
				週替わりプログラム 11:10~11:40 永澤			バランスボール 11:40~12:00 西村					<12:00>	☆時間変更☆				
<12:00>	ヨガ 12:00~12:45 松本					<12:00>						<12:00>	☆時間変更☆				
				ヌードルやビート板を使ってウォーキング!								<12:00>	☆時間変更☆				
<13:00>	バランスボール 13:00~13:30 西村		SHAPE RIDE20 13:10~13:30 鷺見	アクアウォーキング 13:00~13:30 山田め		<13:00>						<13:00>					
	みんなで腹筋 13:45~14:00 鷺見			初級クロール 13:40~14:10 高橋		<14:00>	ベーシックヨガ 13:15~14:15 松崎					<14:00>					
<14:00>	コリオエアロ45 14:15~15:00 河内	エアロピクス初級 14:30~15:00 鷺見		サークル専用レーン 14:15~14:45	アクアピクス 14:30~15:00 山田め	<15:00>	エアロピクス中級45 14:30~15:15 濱崎			ジュニアスイミング 9:00~19:15		<15:00>				初級クロール 14:30~15:00 岩本	アクアピクス 14:15~14:45 風早
	ヨガ 15:15~16:00 河内					<16:00>	エアロボード初級 15:30~16:00 濱崎					<16:00>					
<17:00>		社交ダンス【有料】				<17:00>						<17:00>					
						<18:00>						<18:00>					
<18:00>						<19:00>	ストリートダンス 18:00~19:00 YAS					<19:00>					
						<20:00>	ラテン 19:10~19:55 スセツ					<20:00>					
<20:00>	エアロボード初級45 19:25~20:10 岡本			新規者限定スイム 20:00~20:20 永澤		<21:00>	ワイルドボックス 20:05~20:35 岡本					<21:00>					
	adidas boxing30 20:25~20:55 岡本			コースのみ利用可			☆担当者変更☆					<21:00>					
<21:00>	バランスボール 21:05~21:25 岡本			マスターズスイム 20:45~21:15 永澤	ライトダウン		エアロピクス初級 20:45~21:15 岡本					<21:00>					
												<21:00>					

●短縮営業及び祝日 タイムスケジュール●

館内掲示、又はブログにてお知らせいたします。

☆ はフリー遊泳となります。

☆ 都合により「プログラム」「時間」「担当者」などを変更させていただく場合があります。

また、ジュニア短期水泳教室期間中の変更は、館内掲示にてお知らせいたします。

☆ アクアプールにてアクアピクスを実施する際、参加人数によりコース制限をさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。

☆ 参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承ください。