



【スタジオ・プールプログラム】タイムスケジュール 2019.4/1~

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dstudio	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dstudio	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dstudio	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dstudio	レッスンプール	アクアプール			
★NEW レッスン★ モニングストレッチ 10:00~10:20 岡本				★NEW レッスン★ ベーシックウォーキング 10:30~10:45	<<10:00>>											<<10:00>>					★NEW レッスン★ ベーシックウォーキング 10:30~10:45			
★担当変更★ エアロビクス入門20 10:30~10:50 岡本						モニングストレッチ 10:30~10:50 山田					ベルビクストレッチ 10:20~10:50 風早				アクアビクス 10:30~11:00 高間	<<11:00>>	★担当変更★ モニングストレッチ 10:30~10:50 高間					★NEW レッスン★ ベーシックウォーキング 10:30~10:45		
ヨガ 11:00~11:45 大西					<<11:00>>	ファンク 11:00~11:45 YAS		★内容変更★ 入門ライド20 11:00~11:20 山田	★内容変更★ 週替わり プログラム 11:10~11:40 高橋	アクアビクス 11:00~11:30 鷺見	エアロビクス 中級45 11:00~11:45 仙賀			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:15		<<11:00>>	★内容変更★ ワイルドアタック45 11:00~11:45 高間				泳健クラブ ・マスターズ ・初中级 【有料】 10:55 ~ 12:10			
		★時間変更★ SHAPE RIDE30 12:15~12:45 岡本			<<12:00>>	フラダンス 12:00~13:00 高田					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		<<12:00>>					タフエアロボード 12:15~12:45 西村			
★内容変更★ コアピート 13:00~13:30 伊藤	★場所変更★ 週替わりプログラム 13:00~13:30 富貴 or 神邊			アクアビクス 12:40~13:10 坂	<<13:00>>		リラククスフォーマー 12:45~13:00 西村				健美操 12:45~13:45 関東			★内容変更★ 入門ライド20 12:50~13:10 風早		<<13:00>>					ラテンエアロ 13:00~13:45 寺岡	リラククスフォーマー 13:00~13:15 山田		
★内容・時間変更★ ヨガ 13:45~14:45 伊藤	★時間変更★ 週替わりプログラム 13:45~15:15 富貴 or 神邊		初級平泳ぎ 13:20~13:50 山内		<<14:00>>	エアロボード 中級45 13:15~14:00 西村			トレーニングタイム 13:15~13:45 峠岡		アクアウォーキング 13:10~13:30 鷺見					<<14:00>>	★内容変更★ ラテンエアロ 13:00~13:45 寺岡				初級背泳ぎ 13:10~13:40 坂	初級 バタフライ 13:10~13:40 永澤		
			中級クロール 13:55~14:25 高橋		<<15:00>>	エアロビクス初級 14:15~14:45 鷺見					ZUMBA 14:00~14:30 風早					<<15:00>>	★時間・内容・担当変更★ エアロビクス入門20 13:55~14:15 山田				初級クロール 13:50~14:20 坂	フィンスイム 13:50~14:20 永澤	アクアウォーキング 14:10~14:30 高間	
★時間変更★ ヨガ 14:55~15:15 岡本			チャレンジ マスターズ 14:30~15:00 高橋		<<16:00>>	エアロボード初級 14:55~15:25 風早					エアロビクス 初級45 14:45~15:30 風早					<<16:00>>	★時間変更★ ほぐれっち45 14:25~15:10 西村				SHAPE RIDE30 14:00~14:30 岡本	マスターズ スイム 14:30~15:00 永澤		
			★NEW レッスン★ ベーシックウォーキング 15:30~15:45		<<17:00>>	ベルビクストレッチ 15:35~16:05 風早										<<17:00>>								
					<<18:00>>											<<18:00>>								
					<<19:00>>											<<19:00>>								
★担当変更★ タフエアロボード 19:10~19:40 峠岡					<<20:00>>	ZUMBA 20:00~20:45 大西					カラダメンテナンス 18:45~19:30 寺岡					<<20:00>>								
					<<21:00>>											<<21:00>>								
					<<21:30>>											<<21:30>>								

休館日	4月16日(火)・17日(水)
	5月1日(水)・2日(木)・3日(金)・15日(木)・16日(金)
	6月14日(金)・15日(土)

★NEW レッスン★ 入会されて1年以内の方限定のプログラムです。
★担当変更★ 運動が苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。
★時間変更★ 初めての方でもご参加いただけるプログラムです。
★内容変更★ 慣れた方向けのプログラムです。

★NEW レッスン★ 入門ライド 【バイク系レッスンに初めて参加される方向けプログラム】
★担当変更★ SHAPE RIDE20・30 【スピードアップやスタンディングを取り入れシェイプアップを目指すプログラム】
★時間変更★ R30 【MOSSA認定のバイクエクサ！筋持久力をアップし心肺機能を高めるプログラム】

★NEW レッスン★ ベーシックウォーキング 【かんたんな動きを取り入れ水中を移動しながら上半身の運動を含めた基本運動】
★担当変更★ アクアウォーキング 【水の浮力を利用し、体にかかる負担が少なく運動ができ、泳げない方や体力に自信のない方でも安心】
★時間変更★ アクアビクス 【水の抵抗を利用し、陸上で行う運動よりも心肺機能を高め、脂肪燃焼を促すプログラム】

