



【スタジオ・プールプログラム】タイムスケジュール 2019. 10/1~

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				アクアウォーキング 10:20~10:40 伊藤		さわやかほぐれっち 10:20~10:50 西村						モーニングストレッチ 10:30~11:00 藤谷				
<<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	選替わり プログラム 11:10~11:40 永澤	<<11:00>>	エアロピクス初級 11:00~11:30 西村					<<11:00>>	エアロピクス初級 11:10~11:40 藤谷			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:00	
<<12:00>>	ヨガ 12:00~12:45 松本					<<12:00>>	バランスボール 11:40~12:00 西村					<<12:00>>	タフエアロボード 11:55~12:25 藤谷				
<<13:00>>	バランスボール 12:55~13:25 西村					<<13:00>>						<<13:00>>					
	☆内容変更☆																
<<14:00>>	ワイルドアタック 13:35~14:05 西村		☆時間変更☆			<<14:00>>	ベーシックヨガ 13:15~14:15 松崎					<<14:00>>	ZUMBA 13:30~14:00 風早				
	☆内容変更☆		【整理券配布】13:30~														
	コリオエアロ45 14:15~15:00 河内	ボールエクササイズ 14:15~14:30 鷺見		初級クロール 13:40~14:10 高橋	サークル 専用レーン 14:15~14:45	<<15:00>>	エアロピクス 中級45 14:30~15:15 濱崎					<<15:00>>	コリオ エアロボード45 14:15~15:00 鈴木			初級クロール 14:30~15:00 岩本	アクアピクス 14:15~14:45 風早
<<15:00>>						<<15:00>>	エアロピクス 中級45 14:30~15:15 濱崎					<<15:00>>	コリオエアロ45 15:15~16:00 鈴木				
<<16:00>>	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>>	キッズダンス 松本 17:00~18:00	社交ダンス 【有料】				<<17:00>>						<<17:00>>					
<<18:00>>						<<18:00>>	ストリートダンス 18:00~19:00 YAS					<<18:00>>	マッスルビート 17:45~18:15 峠岡				
<<19:00>>						<<19:00>>						<<19:00>>					
<<20:00>>	エアロボード初級 19:35~20:05 岡本					<<20:00>>	タヒチアンダンス 19:15~20:15 MICHIKO					<<20:00>>					
	☆内容変更☆																
	adidas boxing30 20:15~20:45 岡本																
<<21:00>>						<<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。

☆ [フリー] 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」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いただきます。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。