

2016年11月～12月

■スタジオ・プールタイムスケジュール■

	月			火			水			木			金			土			日		
	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00			10:10～ おはようストレッチ			10:10～ おはようストレッチ			10:10～ おはようストレッチ			10:10～ おはようストレッチ			10:10～ おはようストレッチ			10:10～ おはようストレッチ			10:10～ おはようストレッチ
10:30	10:30～11:00 初めてスイミング (辻浦)4、5コース	10:30～11:50 ヨガ (永坂) 《定員55名》		10:30～11:00 リラクゼーション (木下)4、5コース	10:30～11:30 健康体操 (深瀬) 《定員50名》		10:30～11:00 背泳ぎ (余川)4、5コース	10:30～11:00 セルフコンディショニング (松田)		10:30～11:00 コンディショニングスイム (塩谷)4、5コース	10:30～11:30 ベジックヨガ (中川) 《定員50名》		10:30～11:00 ファンウォーク (辻浦)1、2コース	10:30～11:10 ZUMBA GOLD (篠田)		10:30～11:30 マスターズスイム (塩谷)4、5コース	10:30～11:30 健康体操 (井本) 《定員50名》		10:30～11:30 初めてスイミング (塩谷)4、5コース	10:30～11:15 エアロ&ヨガ (中村) 《2、4週目のみ》	
11:00	11:10～11:40 初級クロール (辻浦)4、5コース			11:10～11:40 クロール (木下)4、5コース		11:10～11:40 パタフライ (余川)4、5コース	11:15～11:45 バランスボール (KUKI)《定員25名》		11:10～11:40 中級四泳法 (塩谷)4、5コース				11:10～11:40 うきうきエクササイズ (辻浦)1、2コース	11:20～11:50 はじめてエアロ (中村)				11:40～アウスグース		11:30～12:15 奇数週 ZUMBA (KUKI) 偶数週 Group Groove (SHU)	
11:30				11:50～12:20 平泳ぎ (木下)4、5コース	11:45～12:45 ZUMBA (篠田)	11:50～12:20 簡単エクササイズ 《定員15名》	11:50～12:20 レギュラースイム (余川)4、5コース	12:00～12:45 コンビネーション STEP (KUKI)	12:35～12:50 《定員15名》	11:50～12:20 ミドルスイム (塩谷)4、5コース	11:45～12:30 簡単リフレッシュ 体操 (藤巻)		11:50～アウスグース								12:30～13:00 ベジックステップ (森岡)
12:00	11:50～12:20 初めてレギュラースイム (辻浦)4、5コース													12:00～12:45 パワーヨガ (中村)							
12:30	12:30～アウスグース	12:30～13:00 セルフコンディショニング (松田) 《定員15名》		12:30～アウスグース	12:25～12:40 ストレッチボール 《定員15名》		12:30～アウスグース		12:30～アウスグース				12:30～アウスグース								
13:00		13:10～13:25 ひっこめお腹		13:00～13:30 ファンウォーク (小川)1、2コース	13:10～13:55 エアロベジック (吉岡)			13:00～14:10 KaGiLa (永坂) 《定員60名》		13:00～13:30 エアロベジック (藤巻)			13:00～13:30 初級クロール (余川)4、5コース	13:00～14:00 健康体操 (井本) 《定員50名》		13:00～13:30 泳げない人クラス (塩谷)4、5コース	BLAST (YU-KI)		13:00～13:30 おまかせレッスン (木下)4、5コース 《1、3週目のみ》		
13:30	13:40～14:10 初級平泳ぎ (塩谷)4、5コース	13:30～14:15 ZUMBA (赤坂)	13:25～13:40 ストレッチボール	13:40～14:10 おまかせアクア (小川)1、2コース					13:30～14:00 ファンウォーク (辻浦)1、2コース				13:40～14:10 初級背泳ぎ (余川)4、5コース			13:40～14:10 ファンウォーク (塩谷)1、2コース	13:45～14:30 M groove (SHU)		13:30～14:00 おまかせレッスン (木下)4、5コース 《1、3週目のみ》	どなたでも参加 して頂けます。 初めての方でも 上級の方でも その方に合わせた レッスンを致します。	
14:00			13:50～14:20 初級フラダンス教室 (山本)						14:10～14:40 うきうきエクササイズ (辻浦)1、2コース				13:45～14:30 エアロマニア (藤巻)								
14:30	14:20～14:50 初級パタフライ (塩谷)4、5コース	14:30～15:30 フラダンス(有料) (10、11、12月 スクール制) (山本)		14:20～アウスグース	14:05～14:50 HIPHOPアプス (吉岡)				14:30～15:30 オリエンタル ベリーダンス (アキータ)				14:20～14:50 中級背泳ぎ (中野)4、5コース	14:15～14:45 ベジックステップ (中村)《定員30名》		14:20～アウスグース			14:20～14:50 水中バレーボール (塩谷)3、4、5コース		
15:00	15:00～アウスグース								14:50～アウスグース				14:45～15:30 ZUMBA (KUKI)	14:55～15:25 エアロベジック (中村)		15:00～アウスグース			14:45～15:45 スロウ フロウ ヨガ (永坂)		
15:30																			15:30～17:00 マラソン練習会 《2、4週目のみ》		15:30～16:00 初級クロール (尾崎)4、5コース
16:00																					16:10～16:40 レギュラースイム (尾崎)4、5コース
17:00	15:30～16:45 子どもスイミング 4、5コース			15:30～16:45 子どもスイミング 4、5コース			15:30～16:45 子どもスイミング 4、5コース														16:50～アウスグース
17:30	16:45～19:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース	16:00～19:15 子どもダンス教室		16:45～19:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース			16:45～19:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース														
18:00				19:00～19:45 子どもスイミング 3、4、5コース			19:00～19:30 子どもスイミング 3、4、5コース														
18:30																					
19:00																					
19:30	19:30～20:00 うきうきエクササイズ (辻浦)1、2コース	19:30～20:30 ヨガ (永坂) 《定員55名》																			
20:00	20:10～アウスグース																				
20:30	20:30～21:00 初級背泳ぎ (塩谷)4、5コース																				
21:00	21:00～21:30 トライアスロン スイム (中野) 6コース	20:45～21:30 ZUMBA (KUKI)																			
21:30	21:30～22:00 トライアスロン スイム (中野) 3、4、5コース	21:40～22:10 エアロベジック (森岡)																			
22:00																					
22:30																					

■安全のため、プログラムがスタートしてからの入場はご遠慮ください。
 ■レベルにあったクラスをお選びください。(スタッフまでお気軽にご相談ください。)
 ■空腹時、および疲労時はレッスン参加を控えましょう。
 ■定員制レッスンは予約制となります。レッスン開始2時間前よりマシンカウンターにて予約開始となります。
 ■プログラム・担当インストラクターは都合により変更となる場合があります。
 ■イベントなどで内容・担当が変更となる場合があります。館内掲示にてご案内いたします。

★ 強度・難度ともに低く初心者の方にお勧めです。
 🔥 強度が少し高めの有酸素運動のクラスです。
 🏋️ 筋力トレーニングのクラスです。