

# スタジオ・プールプログラム

H21.4.1 ~ H21.9.30

	月			火			水			木	金			土(9:00OPEN)			日				
	Aスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	ホットスタジオ	プール		Aスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	ホットスタジオ	プール		
9:30										休館日											
10:00																					
30		ローラーストレッチ	スイムトレーニング			10:15 ~ 11:15 きれいに4泳法			リフレッシュウォーク				10:15 ~ 10:45 リフレッシュウォーク			10:00 ~ はじめて平泳ぎ					
11:00			はじめてバタフライ																		
30	11:00 ~ 11:45 ファン!パワーアタック スタッフ(中川)		はじめてクロール はじめて背泳ぎ きれいに4泳法	11:00 ~ 12:00 オリジナル エアロ 谷田	らくらくエアロ	11:15 ~ 12:30 マスターズ		11:00 ~ 12:00 A-ヨガ 吉川	11:00 ~ はじめて平泳ぎ キレイに4泳法				11:00 ~ 11:30 はじめてSTEP 青竹		11:00 ~ 12:00 スイム トレーニング	11:00 ~ 11:45 脂肪燃焼エアロ スタッフ(小南)		11:00 ~ 12:00 きれいに4泳法	11:00 ~ 12:00 オリジナル エアロ 森本	10:30 ~ 11:00 水中パーソナル 11:00 ~ スイム トレーニング	
12:00		ひきしめ	12:00 ~ 13:00 プライベート レッスン																		
30	12:30 ~ 13:00 はじめてエアロ			12:10 ~ 12:55 バランストレーニング 谷田		12:30 ~ 13:00 水中パーソナル		12:15 ~ 13:00 ZUMBA 多田	12:00 ~ 13:00 水中 パーソナル				12:00 ~ 13:00 HIP HOP 芳賀			12:00 ~ 12:30 水中パーソナル		12:15 ~ 12:45 サーキュエッセンスヨガ	プライベート レッスン		
13:00																					
30	13:15 ~ 14:00 かんたんエアロ 船井		13:15 ~ 13:45 かんたんアクア	13:15 ~ 14:00 かんたんSTEP スタッフ(村上)		13:15 ~ 13:45 肩こり腰痛改善		13:15 ~ 14:15 オリジナル エアロ 多田	13:15 ~ 14:00 がんばるアクア 寺崎				13:15 ~ 14:15 オリジナル エアロ 寺崎	13:15 ~ 13:45 サーキュエッセンスヨガ	13:30 ~ 14:15 がんばるアクア スタッフ(福山)		13:15 ~ 13:45 ウォーク&ジョグ		13:00 ~ 14:00 ヨガ 井本		
14:00																					
30	14:30 ~ 15:30 ヨガ 井本	ホットストレッチ		14:15 ~ 15:15 ボディトレ スタッフ(福山)				14:30 ~ 15:30 ハワイアンフラ 和佐													
15:00																					
30									青竹												
16:00																					
30																					
17:00	16:45 ~ 17:45 KIDS FUNK ( Jr )																				
30																					
18:00																					
30																					
19:00																					
30	19:15 ~ 20:15 ベリ-エクササイズ 桑原	19:15 ~ 20:00 ハタ ヨガ 岡田	リフレッシュウォーク 水中パーソナル	19:15 ~ 20:00 かんたんエアロ スタッフ(小南)		19:00 ~ 19:30 ウォーク&浮き輪		19:15 ~ 20:15 オリジナル エアロ 米倉	19:30 ~ 20:30 パワーヨガ				19:15 ~ 20:00 ナチュラル ヨガ 愛場		19:15 ~ 20:00 かんたんSTEP スタッフ(村上)		19:00 ~ 19:30 かんたんトレーニング				
20:00																					
30		20:10 ~ 21:10 フラダンス 鍋島		20:15 ~ 21:15 HIP HOP 山下		20:00 ~ きれいに4泳法		20:30 ~ 21:15 調整体操 米倉	20:00 ~ 21:15 マスターズ				20:00 ~ きれいに4泳法		20:00 ~ きれいに4泳法		20:00 ~ 20:45 マスターズ				
21:00																					
30		ボールリラククス																			
22:00																					
30																					

ホットスタジオのショートプログラムは20分間となります。