

スタジオ・プールプログラム

H21.10.1 ~ H22.3.31

	月			火			水			木	金			土(9:00 OPEN)			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																				
10:00																				
30		ローラーストレッチ	スイムトレーニング		ホットストレッチ	10:15 ~ 11:15 きれいに4泳法		ローラーストレッチ	リフレッシュウォーク はじめてクローリング										10:00 ~ はじめて平泳ぎ	
11:00	11:00 ~ 11:30 はじめてエアロ		はじめてバタフライ	11:00 ~ 12:00 PX 谷田	はじめて背泳ぎ	11:15 ~ 12:30 マスターズ 吉川	11:00 ~ 12:00 A-ヨガ 青竹		11:00 ~ はじめて平泳ぎ		11:00 ~ 11:30 青竹	11:00 ~ 12:00 スイム トレーニンク	11:00 ~ 11:45 脂肪燃焼エアロ 竹村		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 トレーニンク	
30			きれいに4泳法						11:00 ~ はじめて平泳ぎ						11:30 ~ 12:45 マスターズ					
12:00	12:00 ~ 12:30 パーベルバンブ		12:00 ~ 13:00 プライベート レッスン	12:10 ~ 12:55 バクストレーニンク 谷田	はじめて平泳ぎ	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		12:00 ~ 13:00 プライベート レッスン			12:15 ~ 12:45 サーキュエッセンスヨガ	ホットストレッチ		
30																				
13:00	13:15 ~ 14:00 かんたんエアロ 船井		13:15 ~ 13:45 かんたんエアロ スタッフ(村上)	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 かんたんエアロ 寺崎		13:15 ~ 14:15 オリジナル エアロ 寺崎	13:30 ~ 14:15 かんたんエアロ スタッフ(福山)			13:00 ~ 14:00 ヨガ 井本				13:00 ~ 16:00	
30																				
14:00	14:30 ~ 15:30 ヨガ 井本	ホットストレッチ		ルーシーダットン 木下		14:30 ~ 15:30 ハワイアンフラ 和佐								ボデイトレ スタッフ(村上)						ファミリープール
30																				
15:00																				
30																				
16:00	16:45 ~ 17:45 KIDS FUNK (Jr)			15:45 ~ 16:15 アロマストレッチ																
30																				
17:00																				
30																				
18:00																				
30																				
19:00	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		19:00 ~ 19:30 ウォーク&浮き橋	19:15 ~ 20:15 オリジナル エアロ 米倉		19:30 ~ 20:30 パワーヨガ 木下												
30																				
20:00																				
30																				
21:00																				
30																				
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。