

# スタジオ・プール レッスンスケジュール

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日		
	スタジオレッスン	プール		スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン
10:00	開館 10:00			開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		
10:30	10:30★ ソフトエアロ 笠原 11:15	10:30 はじめて 背泳ぎ&クロール (45分) 11:45	休館	10:15 ミラクルストレッチ 野村 10:45	10:30 らくらく 4種目 野村 11:40	10:30 アロマストレッチ 西沢(麻) 11:00	10:30 お水に 浮かう 野村 11:40	10:15★ はじめてステップ 平林(美) 10:45	10:30 浮きウキボー 11:00	10:15★ ミラクルストレッチ 水嶋 10:45	10:00 学童 スイミング教室	10:30 学童 スイミング教室				
11:00				11:15 青竹健康教室 野村 11:40	11:15 脂肪バイバイ 野村 11:40	11:05★ エアロでシェイブ 西沢(麻) 11:50	11:00 はじめて クロール 背泳ぎ 平泳ぎ (45分)	11:00 楽しく走るエアロ 平林(美) 11:35	11:00 呼吸してクロール 11:30	11:00 はじめてエアロ 水嶋 11:30						
11:30	11:20 ズンバ 小野 12:05	11:30 やさしいアクア			11:45 初心者の為の 筋肉を付けるエアロ 篠崎 12:30	11:45 呼吸して クロール 12:15	12:00 マサラバングラ ワークアウト 長谷川 12:45		11:40 ボディコンバット 茅野 12:25	11:45 がんばれ スイム 12:30	11:35 ズンバ 野村 12:20	12:00				
12:00	12:10 ベリーダンス 小野 12:55	基礎 パタフライ 12:30 中級フィンスイム			12:35 体調改善プログラム 篠崎 13:05	12:15 はじめて背泳ぎ			12:30★ スキルウォーク	12:30 スタート 13:00		12:15 プライベートレッスン				
13:00	13:00★ ストレッチ &ピラティス 笠原 14:00	13:00(15分間) はじめてターン 13:30 (45分) アクアピクス			13:10 NEW ゆらゆらウェーブ ストレッチ 篠崎 13:40	13:00 メニュースイム スタート	12:50★ ヨガ 宮本 13:50	13:00 やさしい アクアピクス	13:30	13:30 脂肪バイバイ	13:00 ボディパンブチック 13:10					
13:30					13:50 ボディパンブチック	13:30 スタート	13:55 NEW ゆらゆらウェーブ ストレッチ 西澤(佳) 14:40	13:30 目指せ!! 500m 14:00 はじめて パタフライ	13:40 ラテンコア 湯谷 14:30	14:00 はじめて 平泳ぎ 14:30 中級 4種目	14:00★ 少し走るエアロ 堀金 14:45					
14:00	14:00★ エアロ&ファンク 上條 14:45	14:00 がんばれ パタフライ 14:30 がんばれ クロール			14:30 ボディパンブチック	14:00 はじめてクロール 14:30 プライベートレッスン	14:45★ 初心者の為の 筋肉を付けるエアロ 小沢 15:45		14:45 ソフトエアロ 野村 15:30		14:00★ 少し走るエアロ 堀金 14:45	14:00 学童 スイミング教室				
14:30											15:00★ 太極拳 野村 16:00					
15:00	15:00 サーキットダイエット 15:30	15:00 プライベートレッスン 15:30			15:00 少し走るエアロ 松田 15:35			15:15 プライベート レッスン				15:00★ 学童 スイミング教室				
15:30																
16:00												16:00 学童 特別練習				
16:30																
17:00		16:30 学童 スイミング教室														
17:30																
18:00																
18:30																
18:45★	18:45★ ヨーガ 宮本 19:45	18:30 選手・育成 コース 19:30			19:00~20:00★ ラテンエアロ	18:30 選手・育成 コース 20:30	16:30 キッズ ヒップホップ(初級) 大日方 17:30	16:30 学童 スイミング教室	16:30 学童 スイミング教室	16:30 学童 スイミング教室	18:00 バレエ 小学生クラス 小川 18:55	18:30 選手・育成 コース				
19:00					20:15~21:00 【サルサペア 入門レッスン】 ※1階トレーニングルーム		17:30 キッズ ヒップホップ(中級) 大日方 18:30				18:35★★ 楽しく走るエアロ 西澤(麻) 19:20					
19:30					20:05 ボディパンブチック		19:35★★ 楽しく走る ベーシック 内藤 20:20				19:30 ラテンコア 湯谷 20:30					
20:00	19:50★ ズンバ 野村 20:40	20:30 選手・育成 コース			20:15 ボディパンブチック 唐沢 20:45		20:25★ ボディ コンバット 内藤 21:10				19:30 はじめてパタフライ 20:00 スタート&ターン					
20:30					20:50★ エアロで シェイブ 大池 21:50		21:15★ はじめて ヒップホップ 大日方 22:15									
21:00	20:45★ お腹引き締め 野村 21:15	20:45 メニュー マスターズ 21:45			21:55 サーキットダイエット 22:25											
21:30	21:20★ はじめてステップ 水嶋 22:05															
22:00																
22:30	アクアクラブ会員 退館 22:30 マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00			アクアクラブ会員 退館 22:30 マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		アクアクラブ会員 退館 22:30 マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		アクアクラブ会員 退館 22:30 マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00								

祝日のアクアプログラムはお休みとさせていただきます

尚、インストラクターの都合により変更になる場合があります。