

2017年1月～スタジオ・プールタイムテーブル

月	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:30	ロコモ予防 望月 10:30～11:15	健康ウォーキング 大友 10:30～11:00	エアロビクス 富田 10:30～11:15	ベビー 10:30～11:30	背骨コンディショニング 菊地 10:30～11:30	シェイプアップアクア 日下部 10:30～11:15	健康太極拳 10:30～12:00	初級 川村 10:30～11:15	ベビー 10:30～11:30		幼児 10:30～11:40	ベビー 10:30～11:30
11:00		初心者 大友 11:10～11:55										
11:30	ヤムナ 望月 11:30～12:30	中・上級 日下部 11:10～11:55	ステップサーキット 狩野 11:30～12:15	アクアダンス 富田 11:30～12:20	ステップエクササイズ 三浦 11:45～12:30	初級 日下部 11:30～12:15	中・上級 川村 11:30～12:15	機能改善ウォーキング 日下部 11:40～12:10				アクアダンス 大友 11:40～12:25
12:00										アロマリラックス 鈴木 12:00～12:30	中・上級 川村 11:55～12:40	ステップサーキット 鈴木 12:00～12:45
12:30			BODYCOMBAT30 鈴木 12:30～13:00	初級 日下部 12:30～13:15	バレトン 三浦 12:45～13:45	モビバン・アクア 日下部 12:25～12:55	ヨガ 三浦 12:15～13:15	中・上級 川村 12:20～13:05				初級 大友 12:35～13:20
13:00	ホールエクササイズ 大友 13:00～13:30									BODYATTACK45 鈴木 12:45～13:30	パワーアップウォーキング 大友 12:50～13:35	
13:30			ピラティス 菊地 13:15～14:15	モビバン・アクア 大友 13:25～13:55			エアロビクス 三浦 13:30～14:15					BODYCOMBAT45 鈴木 13:15～14:00
14:00		モビバン・アクア 日下部 14:00～14:30									学童 a 13:50～15:00	
14:30			ステップエクササイズ 菊地 14:30～15:15									BODYATTACK30 鈴木 14:30～15:00
15:00											学童 b 15:00～16:10	自由遊泳 14:00～17:00
15:30												子供会員：無料 子供会員家族 ：540円
16:00		幼児 15:50～17:00		幼児 15:50～17:00		幼児 15:50～17:00		幼児 15:50～17:00		ストレッチボール 鈴木(綾) 15:45～16:15		
16:30												
17:00		学童 17:00～18:10		学童 17:00～18:10		学童 17:00～18:10		学童 17:00～18:10		パワーヨガ 大友 16:30～17:15	モビバン・アクア 石丸 16:30～17:00	
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	パワーヨガ 狩野 18:30～19:15	モビバン・アクア 石丸 18:50～19:20	BODYATTACK テック&30 鈴木 18:45～19:30	中・上級 川村 18:50～19:35	ストレッチボール 狩野 18:30～19:00	初級 川村 18:50～19:35	アロマリラックス 鈴木 18:45～19:15	アクアダンス 大友 18:40～19:25				
19:30												
20:00	ステップサーキット 狩野 19:30～20:15	初級 川村 19:30～20:15	ストレッチボール 鈴木(綾) 19:45～20:15	アクアジョギング 鈴木 19:45～20:15	ダンス 狩野 19:15～20:15	モビバン・アクア 石丸 19:45～20:15	BODYCOMBAT テック&30 鈴木 19:30～20:15	中・上級 大友 19:35～20:20				
20:30												
21:00												

- ・レッスン中は担当インストラクターの指示に従ってください。
- ・安全の為、途中で入退場はご遠慮下さい。
- ・ご本人様以外の場所の確保はご遠慮下さい。
- ・都合により、担当インストラクター、内容、時間が変更又は休講する場合がございます。ホームページ又は館内掲示板をご確認ください。
- ・体調不良等ありましたら、担当インストラクターにお声かけください。
- ・祝日、短縮営業日等プログラム内容が変更になる場合がございます。ホームページ、館内掲示板をご確認下さい。
- ・ベビー・幼児・学童の時間帯も大人フリーコースを設けております。
- ・備品準備数、スタジオの大きさの関係上定員を設けております。先着順で対応致しますので、あらかじめご了承下さい。
- ・フリー会員様のレッスン参加は、ご遠慮願います。