

	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						幼稚園指導 下記の日程で一部コースを使用します 9/4.18								10:00
	10:30~11:15 ヨガ★	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30~11:00 エアロビクス		10:30~11:15 ヨガ★			10:30~10:50 クイナックス説明会	クイナックスの使用方法を学びます。体幹向上や動きやすい身体を作ります。		10:00~13:00		10:00~11:30 子供スイミング スクールにて 全面使用します	11:00
11:00			11:10~11:30 ステップ	定員制		11:20~11:40 アクアビクス		10:55~11:05 クイナックスサーキット		10:30~12:00 クイナックス フリー	子供スイミング スクールにて 全面使用します	10:30~13:00 クイナックス フリー	11:40~12:10 水中ウォーキング	12:00
12:00	11:30~12:00 エアロビクス		11:40~12:25 ヨガ★		11:25~11:45 ボディストレイン	定員制		11:30~12:15 リンパ ドレナージュ★		※グループレッスンにて使用する 場合があります (20分間)		※グループレッスンで 使用場合があります (20分間)		13:00
	12:05~12:30 ストレッチ★				11:55~12:25 ビートボクシング			12:25~12:40 腹筋トレ★				13:10~13:30 クイナックス説明会	クイナックスの使用方法を学びます。体幹向上や動きやすい身体を作ります。	13:00
13:00	12:40~13:00 ステップ	定員制	12:35~12:55 腹筋トレ★					12:50~13:10 筋膜ストレッチ★		13:00~13:30 ステップ	定員制			
	13:10~13:30 腹筋トレ★		13:10~13:55 機能改善ヨガ★		13:30~13:50 筋膜ストレッチ★		13:45~14:15 期間限定レッスン(有料)	13:20~13:50 エアロビクス	13:20~13:50 期間限定レッスン(有料)	13:40~14:10 エアロビクス				
14:00	13:50~14:45 クイナックスエリア フリー	14:00~14:30 アクアビクス	14:10~14:45 クイナックスエリア フリー	14:10~14:40 水中ウォーキング	14:00~14:20 腹筋トレ★			14:00~14:45 ピラティス★		14:00~14:30 水中ウォーキング		14:00~14:20 ビートボクシング	定員制	14:00
15:00	15:00~15:45 リンパ ドレナージュ★		15:00~15:20 ステップ	定員制			14:40~15:10 アクアビクス			14:30~14:50 腹筋トレ★		14:30~15:00 ボディストレイン		15:00
16:00					15:30~16:15 ヨガ★			15:00~18:50 クイナックス フリー		15:00~15:30 ボディストレイン				16:00
17:00	16:00~18:20 クイナックス フリー ※グループレッスンで 使用することがあります (20分間)	16:00~18:45 子供スイミング スクールにて 全面使用します	16:00~18:50 クイナックス フリー ※グループレッスンで 使用することがあります (20分間)	16:00~18:45 子供スイミング スクールにて 全面使用します	16:30~18:50 クイナックス フリー ※グループレッスンで 使用することがあります (20分間)	16:00~18:45 子供スイミング スクールにて 全面使用します		※グループレッスンで 使用することがあります (20分間)	16:00~18:45 子供スイミング スクールにて 全面使用します	15:50~16:10 エアロビクス		15:20~20:40 クイナックス フリー ※グループレッスンで 使用することがあります (20分間)		17:00
18:00										16:20~16:40 筋膜ストレッチ★				18:00
19:00	18:40~19:10 ステップ	定員制	19:10~19:30 筋膜ストレッチ★		19:10~19:30 ボディストレイン	定員制		19:10~19:55 ムーブアップヨガ★	呼吸や関節の動きを柔軟にしていきます。これから身体を動かす方へおすすすめ!	17:00~18:45 クイナックス フリー		19:00~ 19:15~ クイナックスサーキット		19:00
	19:20~19:40 RUN MIX	19:30~20:00 アクアビクス	19:40~20:00 ステップ	定員制	19:40~20:00 RUN MIX									20:00
20:00	リンパドレナージュ★		20:10~20:30 エアロビクス		20:10~20:30 腹筋トレ★			20:05~20:25 RUN MIX		19:20~20:40 クイナックスフリー				20:00
	20:30~21:00 ビートボクシング		20:40~21:25 ヨガ★		20:40~21:00 ビートボクシング			20:35~20:55 ボディストレイン	定員制					21:00
21:00					21:10~21:30 リンパドレナージュ★			21:10~ 21:25~ クイナックス サーキット		21:00 閉館				21:00
22:00	21:10~21:30 筋膜ストレッチ★		21:40~22:00 クイナックス説明会	クイナックスの使用方法を学びます。体幹向上や動きやすい身体を作ります。	21:45~ 22:00~ クイナックス サーキット			21:50~22:10 筋膜ストレッチ★		【プログラム内容のご案内】 ・裏面をご覧ください。 【ご利用の際の注意事項】 ・各プログラムの担当インストラクターが、入室のご案内をします。 ・やむを得ず途中入室される際は、他のお客様のご利用に、十分ご配慮ください。 ・「定員制」の表示があるプログラムは、あらかじめ整理券をお受け取りの上、ご入室ください。 ・★表示のプログラムは、シューズなしでご参加いただけます。 ・クイナックスグループはレッスンの途中からでも入室いただくことができます。 ・プールプログラムは開始5分前から準備をさせていただきます。(2コースを使用)				22:00
23:00	21:45~22:15 ボディストレイン	定員制	22:05~22:15 クイナックスサーキット				23:00 閉館							23:00