9月 プログラムスケジュール

月曜日 休館日

	（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			タオルをご持参ください。	ベビー・キッズ 10:00～11:00 3コース使用 2コース使用可				ベビー・キッズ 10:00～11:00 3コース使用 2コース使用可		ジュニア 9:00～11:00 全ｺｰｽ使用		ジュニア 10:00～12:00 3コース使用 成人 2コース使用可
11:00	10：20～10：50 脂肪すっきり エアロ MASA 11：15～11：45 初級エアロ 篠宮澄子	10：20～10：50 水中ウォーキング 田中 11：00～11：30 水泳教室 田中	10：20～10：50 タオルストレッチ＆青竹★ 美咲 11：00～11：30 やさしいエアロ 美咲 11：40～12：10 やさしいステップ 美咲	1週目 平泳ぎ 2週目 バタフライ 3週目 クロール 4週目 背泳ぎ 5週目 メドレー	10：20～10：50 初心者エアロ MASA 11：00～11：30 初級ステップ MASA 11：45～12：15 初中級エアロ MASA	11：45～12：15 中級4泳法 田中	10：20～10：50 初中級エアロ 清水美由紀 11：00～11：45 ボディコンディショニング★ 清水美由紀 12：00～12：30 バレトン★ 清水美由紀	11：30～12：00 アクアヌードル	10：10～10：40 ピラティス★ 宮島令子 10：50～11：20 中級エアロ 宮島令子 11：30～12：00 リトモス 宮島令子 12：10～12：40 コンディショニングストレッチ★ 宮島令子		日曜レッスン	13：00～13：30 6日）前川　太陽礼拝ヨガ 12日）小原　エアロ 19日）古田　ズンバ 26日）藤田　バランスヨガ 13：45～14：15 6日）前川　リラックスヨガ 12日）小原　動きｹｱ体操 19日）古田　初級エアロ 26日）藤田　リラックスヨガ
12:00	12：00～12：30 ストレッチ★ 篠宮澄子	12：40～13：10 腰痛改善 ウォーキング	12：25～12：55 初中級エアロ 美咲	12：15～12：45 初級週替わりレッスン	MASA	田中		12：15～12：45 初級ワンポイント 四泳法				
13:00	12：40～13：00 マットトレーニング20 酒井	田中 13：30～14：00 アクアビクス	13：30～14：15 adidas yoga★ 大野ひとみ	12：50～13：20 水中ウォーキング 林 13：30～14：00 水泳教室 林	12：50～13：35 ヨガ★ 上野	12：30～13：00 初めて4泳法 （背泳ぎ）	13：30～14：00 筋膜ストレッチ 湯村	13：00～13：30 腰痛改善 ウォーキング		ジュニア 全ｺｰｽ使用 13:00 ～ 17:00 ※ジュニア スイミングの為 17：00まで ご利用できません		
14:00	14：00～14：45 社交ダンス 清水香代子	14：05～14：35 水中ウォーキング 長尾			13：45～14：30 バレトン★ 吉村	13：45～14：15 アクアビクス 上野						
15:00	※アクアビクスに関して、密を避ける為 18人～3コース使用致します	ジュニア 15：25～ コース制限します 16：00～18：30 全コース使用		ジュニア 15：25～ コース制限します 16：00～18：30 全コース使用	※アクアビクスに関して、密を避ける為 18人～3コース使用致します	ジュニア 15：25～ コース制限します 16：00～18：30 全コース使用		ジュニア 15：25～ コース制限します 16：00～18：30 全コース使用	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ			
18:00											18：00 営業終了	
19:00	19：30～20：00 ベリーエクササイズ★ ↑古田慶子	19：40～20：10 水中ウォーキング 酒井	19：30～20：00 筋膜＆アブトレ ケースケ	1週目 筋膜 2週目 アブトレ 3週目 優しい腹筋 4週目 筋膜＆アブ	19：30～20：00 初級ステップ MASA	19：30～19：50 短時間集中 泳ぎ込み20 酒井	19：30～20：00 バレトン★ 桑原	19：30～20：00 水中ウォーキング 小原徳子	19：30～20：00 自重トレ 20：15～20:45 初級ステップ30 酒井		【営業時間】 火～金　10:00～23:00 土　10:00～22:00 日　10:00～18:00 【休館日】 毎週月曜日・月末最終日・他	
20:00	20：10～20：55 ズンバ	20：15～20：45 初級スイム 酒井	20：15～20：45 ボディストレイン		20：15～20：45 初中級エアロ MASA		20:10～20：55 ズンバ	20：10～20:55 アクアビクス 小原徳子				
21:00	21：05～21：35 初級エアロ ↑古田慶子		21：10～21：55 ヨガ★ 藤田		21：00～21：30 脂肪すっきりエアロ MASA		桑原 21：05～21：50 ヨガ★ 前川					
22:00									22：00　営業終了			

は初めての方でも入りやすいレッスンです

※スタジオプログラム・アクアビクスは、定員に達し次第受付終了となります。
※スタジオ内では携帯電話の音が鳴らないように設定をお願いします。
※スタジオ内への入場は、プログラム開始10分前とさせていただいております。
※プログラム開始から5分経過しての入場はご遠慮ください。
※プログラムとプログラムの間隔を設け、時間を縮小させて頂いております。

シューズ無しで参加可能レッスン →

★

全てのレッスン
参加人数が27名となります。
※土曜のコンディショニングストレッチは
ローラーが22個の為、それ以降の参加は個人ローラーでの
ご参加となります。（※ご持参にご協力くださいませ）