

H29年度10月～

成人スタジオ教室プログラム... ■ 簡単初心者向けプログラム ■ エアロ系プログラム ■ リラクゼーション・リフレッシュ系プログラム ■ ダンス系プログラム ■ 介護予防プログラム
 成人プール教室プログラム... ■ ファン系プログラム ■ スキル系プログラム 子供教室プログラム... ■ スタジオ ■ プール ...どなたでも参加可能(教室会員様に限ります。)



	火		水		木			金			土			日			
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	柔道場	プール	スタジオ	柔道場	プール	スタジオ	柔道場	プール	スタジオ		
9:30		健康体操 9:30~10:00				健康体操 9:30~10:00			簡単ストレッチ 9:30~10:00							9:30	
10:00	初めてビギナー 10:00~10:45		ベビー(Q)コース 10:00~11:00		初めてビギナー 10:00~10:45			ビギナー 10:00~10:50			ベビー(Q)コース 10:00~11:00	簡単エアロ &ストレッチ 9:45~10:45	キッズリトミック 入門 10:00~11:00	チャレンジスイム(H) 10:00~11:00	ピラティス 10:15~11:15	10:00	
10:30		ステップアップ ・ステップ 10:15~11:15		ルーシーダットン 10:15~11:15		フラダンス 10:15~11:15	自力整体 10:15~11:15		太極拳 10:15~11:15							10:30	
11:00	種目別 シェイプアップ 11:00~12:00		アクアビクス 11:05~11:50		種目別 ロングスイム 11:00~12:00			レベルアップ I レベルアップ II 11:00~12:00			種目別 シェイプアップ 11:00~12:00		キッズリトミック 初級 10:05~11:05			11:00	
11:30		コンディショニング 11:30~12:30		簡単エアロ &ストレッチ 11:30~12:30		リフレッシュエアロ 11:25~12:25			簡単ステップ &ストレッチ 11:30~12:30						ZUMBA 11:30~12:30	11:30	
12:00	腰痛ウォーキング 12:10~12:55		フィンスイム 12:00~12:45		水中トレーニング 12:10~12:55			アクアビクス 12:10~12:55			フィンスイム 12:10~12:55					12:00	
12:30																アラカルト 12:40~13:10	12:30
13:00		ZUMBA 12:45~13:45		ZUMBA 12:45~13:45		クラシックバレエ 12:45~13:45			HIP HOP 12:45~13:45								13:00
13:30			スピードアップ 13:00~14:00				はつらつ体操 13:15~14:15 ※はつらつ会員のみ										13:30
14:00	乳児(J)コース 14:00~15:00	ヨガ 14:00~15:00		自力整体 14:00~15:00	乳児(J)コース 14:00~15:00	ヨガ 14:00~15:00			肩こり・ 腰痛ケアEX 14:00~15:00		乳児(J)コース 13:30~14:30	自力整体 13:15~14:15				14:00	
14:30																	14:30
15:00	幼児(A)コース 15:00~16:00		幼児(A)コース 15:00~16:00		幼児(A)コース 15:00~16:00						幼児(A)コース 14:30~15:30	ラテンエアロ 14:30~15:30				15:00	
15:30																	15:30
16:00	小児(B)コース 16:00~17:00		小児(B)コース 16:00~17:00	クラシックバレエ プレ 16:00~16:30	小児(B)コース 16:00~17:00						小児(B)コース 15:30~16:30	ヨガ&ピラティス 15:45~16:45				16:00	
16:30				クラシックバレエ キッズ 16:30~17:20													16:30
17:00	学童(C)コース 17:00~18:00	体操教室 17:10~18:10	学童(C)コース 17:00~18:00	クラシックバレエ ジュニア 17:20~18:10	学童(C)コース 17:00~18:00	体操教室 17:10~18:10					学童(C)コース 16:30~17:30					17:00	
17:30																	17:30
18:00	学童(C)コース 18:00~19:00		学童(C)コース 18:00~19:00		選手(D)コース 18:00~20:30						選手(D)コース 17:30~19:30						18:00
18:30	選手(D)コース 18:00~20:30		選手(D)コース 18:00~20:30	ストリートダンス 入門・初級 18:20~19:15													18:30
19:00				ストリートダンス 中級 19:15~20:10													19:00
19:30	種目別 19:30~20:30	コリオミックス 19:30~20:30	水中 トレーニング 19:30~20:30		フォーミング 19:30~20:30	ピラティス 19:30~20:30					レベルアップ II 19:00~20:00						19:30
20:00									ZUMBA 19:30~20:30								20:00
20:30																	20:30
21:00																	21:00

