

H29年度04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						
10:00	初めてビギナー 10:00～10:45	ステップアップ ・ステップ 10:15～11:15	ベビー(Q)コース 10:00～11:00	ルーシーダットン 10:15～11:15	初めてビギナー 10:00～10:45	フラダンス 10:15～11:15	自力整体 10:15～11:15	ビギナー 10:00～10:50	太極拳 10:15～11:15		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
10:30															
11:00	種目別 シェイプアップ 11:00～12:00	コンディショニング 11:30～12:30	アクアピクス 11:05～11:50		種目別 ロングスイム 11:00～12:00	リフレッシュエアロ 11:25～12:25		レベルアップⅠ レベルアップⅡ 11:00～12:00	簡単ステップ &ストレッチ 11:30～12:30		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		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			アクアピクス 12:10～12:55			フィンスイム 12:10～12:55				アラカルト 12:40～13:10
12:30		サルサ 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			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									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	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									
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 15:00～16:00			幼児(A)コース 14:30～15:30	ラテンエアロ 14:30～15:30			
15:30															
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 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		
16:30				クラシックバレエ キッズ 16:30～17:20											
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 17:00～18:00	新体操入門 17:00～18:00		学童(C)コース 17:00～18:00				
17:30															
18:00	選手(D)コース 18:00～20:30		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 18:00～20:30			選手(D)コース 17:30～19:30				
18:30			ストリートダンス 入門・初級 18:20～19:15												
19:00			ストリートダンス 中級 19:15～20:10		フォーミング 19:30～20:30	ピラティス 19:30～20:30		フィンスイム 19:30～20:30	ZUMBA 19:30～20:30						
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								レベルアップⅡ 19:00～20:00				
20:00															
20:30															
21:00															

※プールプログラムについて
…時間変更になったクラスです。

