

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せす。)



	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	自力整体 10:15~11:15	フラダンス 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	アクアビクス 11:05~11:50	簡単エアロ &ストレッチ 11:30~12:30	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		
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	ZUMBA 12:45~13:45	水中トレーニング 12:10~12:55			アクアビクス 12:10~12:55	HIP HOP 12:45~13:45		フィンスイム 12:10~12:55				ZUMBA 11:30~12:30
12:30															
13:00		ラテンエアロ 12:45~13:45	スピードアップ 13:00~14:00			クラシックバレエ 12:45~13:45									アラカルト 12:40~13:10
13:30							はつらつ体操 13:15~14:15 ※はつらつ会員のみ								
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			
14:30															
15:00	幼児(A)コース 15:00~16:00	ZUMBA 15:15~16:15	幼児(A)コース 15:00~16:00		幼児(A)コース 15:00~16:00	ダンス ステップ 15:15~16:15		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	体操教室 17:00~18:00		学童(C)コース 16:30~17:30				
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			学童(C)コース 18:00~19:00			選手(D)コース 17:30~19:30				
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				選手(D)コース 18:00~20:30							
19:00				ストリートダンス 中級 19:15~20:10											
19:30	種目別 19:30~20:30	リトモス 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		フィンスイム 19:30~20:30	ZUMBA 19:30~20:30		レベルアップ II 19:00~20:00				
20:00															
20:30															
21:00															

有料プログラム
※事前のご登録が必要です。