

# H28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せう。)



	火		水		木		柔道場	金		柔道場	土		日					
	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	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									9:30			
10:00			ベビー(Q)コース		初めてビギナー							ベビー(Q)コース	ストレッチボール 10:00～10:30	キッズリトミック 入門	チャレンジスイム(H)	10:00		
10:30	初めてビギナー 10:10～10:55	ステップ・アップ・ ステップ 10:15～11:15	10:00～11:00	ルーシーダットン 10:15～11:15	10:10～10:55	自力整体 10:15～11:15		ビギナー 10:05～10:55	太極拳 10:15～11:15			10:00～11:00		10:00～11:00	ピラティス 10:15～11:15	10:30		
11:00																11:00		
11:30	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 11:15～12:00	簡単エアロ &ストレッチ 11:30～12:30	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																	12:00	
12:30	腰痛ウォーキング 12:05～12:50		フィンスイム 12:05～12:50	ZUMBA 12:45～13:45	水中トレーニング 12:05～12:50			アクアビクス 12:05～12:50	HIP HOP 12:45～13:45								12:30	
13:00		サルサ 12:45～13:45				クラシックバレエ 12:45～13:45											アラカルト 12:40～13:10	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											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 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		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				16:00	
16:30																		16:30
17:00	学童(C)コース 17:00～18:00	キッズ 体操教室 17:10～18:10	学童(C)コース 17:00～18:00	キッズ クラシックバレエ 入門 16:30～17:15	学童(C)コース 17:00～18:00	キッズ 体操教室 17:10～18:10		学童(C)コース 17:00～18:00	キッズ 新体操入門 17:00～18:00			学童(C)コース 16:30～17:30					17:00	
17:30																		17:30
18:00	選手(D)コース 18:00～20:30		学童(C)コース 18:00～19:00	キッズ クラシックバレエ 初級 17:20～18:10	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						18:00
18:30			選手(D)コース 18:00～20:30	キッズ ストリートダンス 入門・初級 18:15～19:05				選手(D)コース 18:00～20:30										18:30
19:00				キッズ ストリートダンス 中級 19:10～20:00				選手(D)コース 18:00～20:30										19:00
19:30	種目別 19:30～20:30	コリアミックス 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		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						19:30
20:00																		20:00
20:30																		20:30
21:00																		21:00