

H30年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			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		ベビー(Q)コース 10:00~11:00		初めてビギナー 10:00~10:45 ロングスイム 10:00~11:00			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		チャレンジスイム(H)	
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		自力整体 10:15~11:15	フラダンス 10:15~11:15		太極拳 10:15~11:15				キッズリトミック 入門 10:00~11:00	ピラティス 10:15~11:15	
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 11:05~12:05			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				
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				キッズリトミック 初級 10:05~11:05	ZUMBA 11:30~12:30	
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				アラカルト 12:40~13:10
13:00		ラテンエアロ 12:45~13:45		ZUMBA 12:45~13:45		クラシックバレエ 12:45~13:45			コンビネーション エアロ 12:45~13:45						
13:30			スピードアップ 13:00~14:00				はつらつ体操 13:15~14:15 ※はつらつ会員のみのみ					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			肩こり・ 腰痛ケアEX 14:00~15:00		乳児(J)コース 13:30~14:30				
14:30											幼児(A)コース 14:30~15:30	ラテンエアロ 14:30~15:30			
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					小児(B)コース 15:30~16:30				
15:30											学童(C)コース 16:30~17:30				
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						学童(C)コース 16:30~17:30				
16:30				クラシックバレエ キッズ 16:30~17:20							選手(D)コース 17:30~19:30				
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									
17:30	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										
18:00	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				ストリートダンス 中級 19:15~20:10											
19:00	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						レベルアップ II 19:00~20:00				
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															

**有料プログラム**  
※事前のご登録が必要です。

