

2019年4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
9:30		健康体操 9:30~10:00	NEW お手軽トレーニング 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 ロングスイム 10:00~11:00	フラダンス 9:45~10:35		ビギナー 10:00~10:50			ベビー(Q)コース 10:00~11:00	キックボクシング EX 9:45~10:45
10:30									太極拳 10:15~11:15			キッズリトミック 入門 10:00~10:50
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 11:05~12:05	ピラティス 10:45~11:35		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	HIP HOP 入門 10:55~11:55
11:30									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 10:55~12:05
12:00	機能改善 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	リフレッシュ エアロ 11:45~12:30		アクアビクス 12:10~12:55			フィンスイム 12:10~12:55	
13:00	名新変更 ラテンエアロ 12:45~13:45		スピードアップ 13:00~14:00	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							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		ヨガ 14:00~15:00	乳児(J)コース 14:00~15:00	パワーヨガ 14:00~15:00			肩こり・腰痛ケアEX 14:00~15:00			
14:30				変更		NEW						
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					乳児(J)コース 13:30~14:30	自力整体 13:15~14:15
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 15:40~16:25	小児(B)コース 16:00~17:00						幼児(A)コース 14:30~15:30	ラテンエアロ 14:30~15:30
16:30				クラシックバレエ キッズ 16:25~17:15							小児(B)コース 15:30~16:30	ヨガ&ピラティス 15:45~16:45
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 17:15~18:05	学童(C)コース 17:00~18:00	体操教室 17:10~18:10			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	ストリートダンス プレ 18:05~18:50	選手(D)コース 18:00~20:30						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 キッズ 18:50~19:45								
19:00												
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。