

2020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		お手軽トレーニング 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	フラダンス 9:35～10:35	健康体操 10:00～10:30	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	キッズリトミック 入門 10:00～10:50	チャレンジスイム(H) 10:00～11:00	ピラティス 10:15～11:15
10:30		ステップ サーキット 10:15～11:15		ルーシーダットン 10:15～11:15					太極拳 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	自力整体 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	キッズリトミック 初級 10:55～12:05		
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 11:45～12:30			簡単ステップ &ストレッチ 11:30～12:30						太極舞 11:30～12:30
12:00			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				
12:30	アクア ZUMBA 12:10～12:55			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						アラカルト 12:40～13:10
13:00		ラテンエアロ 12:45～13:45		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								
13:30												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		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			乳児(J)コース 13:30～14:30			
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	社交ダンス ステップ 15:15～16:15						ラテンエアロ 14:30～15:30			
15:30		ZUMBA 15:15～16:15		クラシックバレエ プレ 15:15～16:10											
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 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 16:10～17:05											
17:00	学童(C)コース 17:00～18:00		学童(C)コース 17:00～18:00		学童(C)コース 17:00～18:00										
17:30		体操教室 17:10～18:10		クラシックバレエ ジュニア 17:05～18:05		体操教室 17:10～18:10			体操教室 17:00～18:00						
18:00	学童(C)コース 18:00～19:00		学童(C)コース 18:00～19:00		学童(C)コース 18:00～19:00										
18:30	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 18:00～20:30										
19:00				ストリートダンス プレ 18:05～18:55											
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	ストリートダンス キッズ 18:55～19:50	フォーミング 19:30～20:30	ピラティス 19:30～20:30									
20:00				ストリートダンス ジュニア 19:50～20:50					ZUMBA 19:30～20:30						
20:30															
21:00															

有料プログラム
 ※事前のご登録が必要です。

