

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	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	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				キックボクシング EX 9:30～10:30			
10:00				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		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	初めてビギナー 10:00～10:45	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																	
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 11:05～11:50			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 10:45～11:45	キッズリトミック 初級 10:55～12:05		
12:00					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
12:30	アクア ZUMBA 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				
13:00		ラテンエアロ 12:45～13:45			ZUMBA 12:45～13:45												
13:30			増設 はつらつ体操 13:15～14:15 <small>※はつらつ委員のみ</small>	スピードアップ 13:00～14:00					クラシックバレエ 12:45～13:45		コンボネーション エアロ 12:45～13:45						アラカルト 12:40～13:10
14:00																	
14:30	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				
15:00																	
15:30	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	クラシックバレエ フレ 15:15～16:10		幼児(A)コース 15:00～16:00	社交ダンス ステップ 15:15～16:15					幼児(A)コース 14:30～15:30	ラテンエアロ 14:30～15:30			
16:00																	
16:30	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 キッズ 16:10～17:05		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			
17:00																	
17:30	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 17:05～18:05		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				
18:00																	
18:30	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 フレ 18:05～18:55		選手(D)コース 18:00～20:30						選手(D)コース 17:30～19:30				
19:00	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 キッズ 18:55～19:50												
19:30																	
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					レベルアップⅡ 19:00～20:00	NEW HIIT45 19:30～20:15			
20:00																	
20:30																	
21:00																	

有料プログラム
※事前のご登録が必要です。

有料プログラム
※事前のご登録が必要です。