

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:10~10:25 おはようストレッチ		10:30~11:00	10:30~11:00	10:10~10:25 おはようストレッチ	10:30~11:00	10:30~10:45			10:30~11:00	10:30~11:00		10:10~10:25 おはようストレッチ	10:30~11:00
10:30~11:00 ボール30 高橋(ひ)	10:30~11:00 息つぎクロー 鈴木(み)	10:30~11:00 かんたんピクス30 梅原	10:30~11:00 アクアウォーキング30 佐藤	10:30~11:15 トレーニングヨーガ45 藤田	10:30~11:00 若葉スイム 佐藤	10:30~10:45 おはようストレッチ	10:30~11:15 11:00~11:30 アクアピクス45 平井	10:30~11:30 アクアウォーキング30 鈴木(み)	10:30~11:30 ヨーガ60 高塚	10:30~11:00 ボール30 大村		10:30~11:00 アクアウォーキング30 鈴木(理)	10:30~11:00 アクアウォーキング30 鈴木(理)
11:15~12:15 バランス ヨーガ60 粟科	11:15~12:30 健康塾 50歳からの いきいき水泳教室 (有料登録制) 鈴木(み)	11:15~12:00 初級ステップ45 梅原	11:15~12:00 アクアパラエティー45 高橋(ひ)	11:30~12:15 中級エアロ45 藤田	11:15~12:30 健康塾 50歳からの いきいき水泳教室 (有料登録制) 佐藤	11:45~12:30 初級エアロ45 平井		11:15~11:45 若葉スイム 鈴木(み)		11:15~12:00 初級エアロ45 大村	11:15~12:00 アクアピクス45 山村	11:15~12:00 中級エアロ45 藤田	11:15~11:45 はじめてクロー 佐藤
13:00~13:30 ポディンエイパー30 渡辺	13:15~14:00 アクアパラエティー45 粟科	13:00~13:45 初級エアロ45 若松	13:30~14:00 長距離クロー 鈴木(み)	13:00~14:00 バランス ヨーガ60 山村		13:00~13:45 中級エアロ45 村松	13:30~14:00 はじめてクロー 鈴木(み)	13:00~13:45 アクアピクス45 市川	13:30~14:30 太極拳60 増田	13:00~14:00 ヨーガ60 本多		13:00~13:30 ポディンエイパー30 渡辺	
13:40~14:25 中級エアロ45 高塚		14:15~15:15 コンビネーション エアロ60 カチア	14:30~15:00 若葉スイム 佐藤	14:15~15:15 脂肪燃焼 エアロ60 原田	14:15~15:00 アクアピクス45 山村	14:15~15:00 初級ステップ45 若松	14:15~15:00 ゆったり背泳ぎ 鈴木(み)	14:45~15:30 初級エアロ45 平井		14:15~15:00 ステップ45 カチア		14:00~15:00 バラエティー 60	
14:30~15:30 スポーツヨーガ60 高塚	14:45~15:15 はじめてクロー 佐藤	15:30~16:00 はじめて平泳ぎ 八木	15:15~15:45 はじめて平泳ぎ 八木	15:30~16:00 ボール30 鈴木(理)	15:15~15:45 はじめてバタフライ 八木	15:15~16:00 肩こり腰痛改善45 アクトススタッフ		15:00~15:30 はじめて平泳ぎ 佐藤		15:30~16:15 シェイプ15		15:15~15:45 Ramping1・2・3 鈴木(理)	
18:30~18:45 リフレッシュストレッチ		18:30~18:45 リフレッシュストレッチ		18:30~18:45 リフレッシュストレッチ		18:30~18:45 リフレッシュストレッチ		18:30~18:45 リフレッシュストレッチ		18:30~18:45 リフレッシュストレッチ			
19:00~19:45 バトルミックス45 渡辺	19:30~20:00 はじめて平泳ぎ 佐藤	19:00~19:15 シェイプ15		19:00~20:00 コンビネーション エアロ60 若松		19:00~19:30 かんたんピクス30 小出	19:30~20:00 はじめてクロー 佐藤	19:45~20:15 アクアウォーキング30 鈴木(理)	19:00~19:45 ポディンエイパー45 渡辺	19:00~20:00 バラエティー 60			
20:00~20:45 ステップ45 小出	20:15~21:00 アクアピクス45 山村	19:30~20:00 かんたんピクス30 小野田	20:30~21:45 健康塾 ストレス解消! はつらつ水泳教室 (有料登録制) 八木・鈴木(み)	20:15~21:00 初級エアロ45 山本	20:15~21:00 ミットアクア45 斎藤	19:45~20:45 ルーシーダットンヨーガ60 小出	20:15~21:00 アクアピクス45 松下	20:00~21:00 ラテンエアロ60 カチア	20:00~21:00 アクアウォーキング30 鈴木(理)				
21:15~22:00 バランスヨーガ45 山村	21:15~21:45 ゆったりクロー 佐藤	21:30~22:00 ストレッチボール30 渡辺		21:30~22:00 シェイプ15 ポディンエイパー30 鈴木(理)		21:00~21:15 ファンク15	21:00~21:15 ファンク15	21:15~22:00 中級エアロ45 若松	21:15~22:00 中級エアロ45 若松				



ファンクの  
基礎15分と  
発展型40分

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

■レッスン開始30分前より参加者カードをお配りいたします。

■都合により、クラスを変更する場合があります。