

2020年 4~6月タイムスケジュール

| 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----|----------------------------------|---|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---|-----|---|-------------------------------|-----|-----------------------------------|---|
| マシン | スタジオ | プール | マシン | スタジオ | プール | マシン | スタジオ | プール | マシン | スタジオ | プール | マシン | スタジオ | プール | マシン | スタジオ | プール |
| GW「5/5(火)・5/6(水)」はお休みになります。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9:00~9:20 NEW ストレッチ ボール (森) | | | 8:50~9:10 ストレッチボール (宇都本) | | | 8:50~9:20 ポールでほぐし (宇都本) | | | 9:00~9:20 グランドアイチ (大川) | | | | | | | |
| | 9:30~10:15 機能改善体操 (住吉) | 9:30~10:00 アイチ (大川) | | 9:15~10:15 ヨガ (高岡) | 9:30~10:00 アクアZUMBA (徳森) | | 9:30~10:15 ウェーブリング ヨガ (栗田) | 10:05~10:20 アクアサイズ (永井) | | 9:30~10:30 自力整体法 (丸山) | 9:30~10:00 水中W (渡部) | | 9:30~10:00 初級 4種目ドリル (渡部) NEW | | | 8:30~9:00 トリガーポイント (永井) NEW | |
| | 10:30~11:15 かんたんエアロ (大井) | 10:30~11:00 水中W+ (福島) | | 10:30~11:15 かんたんエアロ (徳森) | 10:30~11:10 あゆみ学園 | 10:30~10:50 ショート サーキット | 10:30~11:00 エアロ入門 (大井) | 10:30~11:15 ベビースイミング | 10:40~11:00 ショート サーキット | 10:40~11:10 青竹 (大井) | 10:45~11:45 中級 クロール & 背泳ぎ (福島) | | 9:45~10:15 NEW ストレッチ &筋トレ (平磯) | 10:10~10:25 転ばん体操 (福島) | | 9:40~10:00 ZUMBA (野村) | 9:40~10:00 初級スタート&ター ン SWIM (渡部) |
| | 11:30~12:00 サーキット トレーニング | 11:30~12:00 のんびりバタフライ (渡部) NEW | | 11:45~12:30 ピラティス (生田) | 11:20~12:00 初級バタフライ (平磯) | | 11:15~12:00 機能改善体操 (徳森) | | | 11:20~12:05 アクティブ ヨーガ (大井) | | | 10:30~11:15 かんたんエアロ (古谷) | 10:30~11:15 ベビースイミング | | 10:15~11:00 バラエティー タイム | 10:10~11:00 チャレンジ 4泳法 (渡部) |
| | 12:45~13:45 自力整体 (佐々木) | 12:10~12:40 初級 クロール (渡部) | | 12:40~13:00 フリーストレッチ (宇都本) | 12:10~13:00 水泳中級 (平磯) | | 12:15~12:00 ZUMBA GOLD (徳森) | | | 12:20~13:05 わくわくエアロ (古谷) | | | 11:30~12:15 ウエーブリング (古谷) | 11:30~12:00 アクアピクス (生田) | | 11:15~12:00 おまかせ レッスン | 11:10~11:40 水中運動 (永井) |
| | | 13:45~14:45 マスターズ (福島) | | 13:15~14:00 ZUMBA (野村) | 13:15~14:00 スタート & ターン (福島) | | 13:15~14:00 Enjoyエアロ (古谷) | | 13:00~13:30 膝痛解消体操 (大川) | 13:30~14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原) | | | 12:30~13:15 ワンポイント (森) | 13:00~14:00 mai | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 12:30~13:15 フリースタイルジャズ (CANA) | 13:00~14:00 わくわくコース | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 13:30~14:30 森の楽しい 中級クロール (森) | 13:30~14:30 ヨガ (森) | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 14:15~ 子供スイミング | | | | |

プログラムは月単位で
変更する場合があります。

4月 キック
5月 プル
6月 スイム

色々な講師の
レッスンを
お楽しみ下さい。

