

2020年 10.11.12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						
<p>年末年始「12/29（火）～1/3（日）」は お休みになります。</p>																							
<p>プログラムは月単位で 変更する場合があります。</p>																							
<p>10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 平泳ぎ</p>																							
<p>色々な講師の レッスンを お楽しみ下さい。</p>																							
			8:50~9:10 ストレッチポール (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)												
9:00~9:20 バラエティー ストレッチ (森)			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)	9:30~10:10 軸調節スイム (増田) NEW				9:30~10:30 自力整体法 (丸山)	9:45~10:15 水中W (永井) NEW	9:45~10:15 ストレッチ &筋トレ (平磯)	9:30~10:00 水泳初級 (森) NEW	8:30~9:00 筋膜リリース (永井)						
9:30~10:15 機能改善体操 (住吉)	9:30~10:00 アイチ (大川)				10:30~10:50			10:30~11:00 エアロ入門 (上森)	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				10:45~11:45 中級 クロール & 背泳ぎ (福島)	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	9:15~10:00 ZUMBA (野村)	9:40~10:00 初級スタート&ター ン SWIM (渡部)					
10:30~11:15 たのしもう!!エアロ (上森)	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							10:40~11:00 ショート サーキット				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 パラエティー タイム	10:10~11:00 チャレンジ 4泳法 (渡部)					
11:30~12:00 サーキット トレーニング	11:30~12:30 ベビー体操	11:30~12:00 背泳ぎ (渡部) NEW	11:30~12:15 ピラティス (生田)	11:20~12:00 初級パタフライ (平磯)				11:15~12:00 機能改善体操 (徳森)				11:15~12:00 筋トレ&ストレッチ (平磯) NEW				11:30~12:15 ウエーブリング (古谷)		10:10~11:00 水中運動 (永井)					
12:45~13:45 自力整体 (佐々木)	13:00~14:00 マスターズ (福島)		12:30~13:00 フリーストレッチ (宇都本)	12:15~13:00 水泳中級 (平磯)				12:15~13:00 ZUMBA GOLD (徳森)				12:15~13:00 わくわくエアロ (古谷)	12:15~13:00 タイムスイム (渡部) NEW	12:30~13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	11:30~12:00 アクアビクス (生田)	11:15~12:00 おまかせ レッスン							
			13:15~14:00 ZUMBA (野村)	13:15~14:00 スタート & ターン (福島)				13:15~14:00 ♪エアロ♪ (古谷)				13:00~13:30 膝痛解消体操 (大川)				13:30~14:30 ヨガ (森)							
			<p>10月 エアロ 11月 Dance Fit 12月 エアロ</p>																				

