

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2017年12月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00~10:30 ストレッチ	10:00~10:30 男のトレーニング 麻植	10:00~11:00 大人スイミングスクール 【有 料】	10:00~10:30 ストレッチ	10:45~11:25 エアロ初級 HIROMI	10:40~11:00 カラダ改善 山崎	10:00~11:00 ヨガ 脇田	10:00~11:00 大人スイミング スクール 【有 料】	9:20~10:00 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日は お休みです。	10:00~10:30 ストレッチ	10:15~11:15 ファンク中級 桑野	10:40~11:00 カラダ改善 林(真)
10:40~11:20 エアロ初級 友奈	10:40~11:20 コアトレ 麻植	11:10~11:40 アクアピクス 平木	11:35~12:20 エアロ中級 HIROMI	10:50~11:20 ズンバ30 横山	11:10~11:40 アクアピクス 山崎	11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐	11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】	11:15~11:45 カラダ改善 野口	10:40~11:20 エアロ初級 前田	11:10~11:40 アクアピクス 竹山	11:50~12:20 チャレンジ息つき
11:30~12:00 KICK BOX入門 麻植	11:30~12:10 オリジナル サーキット 友奈	11:50~12:20 クロール	12:30~12:45 ストレッチポール	11:30~12:10 のぼっておきて 横山	11:50~12:20 チャレンジ息つき	12:05~13:05 サーキット 60 五十嵐	12:00~12:45 RITMOS 竹山	12:00~12:30 アクアピクス 野口	11:30~12:15 エアロ中級 前田	11:25~12:25 ファンク初級 桑野	12:40~13:10 はじめてクロール
12:15~13:00 ズンバ45 麻植		12:15~13:00 ズンバ45 麻植	12:55~13:55 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 松浦	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 喜多	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 喜多				12:25~13:10 ズンバ45 田代	13:00~14:30 卓球フリー	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】
	14:00~15:00 フラダンス 【有 料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	14:00~15:00 アロマ ボディメイク 松浦	13:45~15:00 大人バレエ教室 【有 料】	13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有 料】	14:00~15:00 フラダンス 【有 料】	14:00~15:00 フラダンス 【有 料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	13:20~14:10 ビューティー バルヴィス 田代	13:00~14:30 卓球フリー	14:00~15:00 マスターズ 【有 料】
14:30~16:00 卓球 スクール 【有 料】	15:30~16:20 こどもファニット チャダンス スクール 【有 料】	15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有 料】	15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25~19:00 フラダンス 【有 料】	15:25~19:00 フラダンス 【有 料】	15:25~19:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有 料】	15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】
16:40~17:40 チャアリーディング 初級 スクール 【有 料】	15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有 料】	15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	16:40~17:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	16:40~17:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	16:40~17:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有 料】	15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます
17:50~19:50 チャアリーディング 上級 スクール 【有 料】	16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます *****	16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます *****	17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有 料】	16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます *****	16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます *****	17:50~18:50 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	17:50~18:50 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	17:50~18:50 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有 料】	16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます *****	19:00~20:30 選手 コース 【有 料】 ***** 25mプール 2コースのみ ご利用可能 *****
19:15~19:45 ズンバ30 宮田	19:00~20:30 選手 コース 【有 料】 ***** 25mプール 2コースのみ ご利用可能 *****	19:00~20:30 選手 コース 【有 料】 ***** 25mプール 2コースのみ ご利用可能 *****	19:30~20:30 Free Style CHIKARA	19:00~20:30 選手 コース 【有 料】 ***** 25mプール 2コースのみ ご利用可能 *****	19:00~20:30 選手 コース 【有 料】 ***** 25mプール 2コースのみ ご利用可能 *****	19:15~20:00 ヴァンヤサフロー ヨガ 宮崎	19:00~20:30 選手 コース 【有 料】 ***** 25mプール 2コースのみ ご利用可能 *****	19:00~20:30 選手 コース 【有 料】 ***** 25mプール 2コースのみ ご利用可能 *****	19:45~20:30 KICK BOX 麻植	19:45~20:30 エアロ初・中級 黒野	19:00~20:30 選手 コース 【有 料】 ***** 25mプール 2コースのみ ご利用可能 *****
20:00~21:00 エアロ上級 宮田	20:25~21:05 ウエストシェイプ 桑野	20:25~21:05 ウエストシェイプ 桑野	20:40~21:25 RITMOS 竹山	19:30~20:00 コアトレ トレーナー	19:30~20:00 コアトレ トレーナー	20:10~20:50 ボディシェイプ 平木	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	20:45~21:30 サーキット オリジナル 黒野	20:45~21:30 ズンバ45 麻植	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】
21:10~22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎	前半立った状態で、後半マット を使ってウエストを様々な角度 から絞って40分の クラスです。	RITMOSとは 様々なジャンル(HIPHOP、ラテン、 ジャズ、フラメンコなど)のリズムに 合わせたダンスエクササイズです。 脂肪燃焼やストレス発散に効果的 です！	21:30~22:00 コンディショニング トレーナー	20:05~20:30 トレーニング トレーナー	20:05~20:30 トレーニング トレーナー		20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】	21:40~22:20 卓球フリー		20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】
				20:40~21:25 RITMOS 竹山	21:30~22:00 コンディショニング トレーナー						

定員70名
スタジオ前廊下にて
整理券を配布致します。

クロールの基本動作(呼吸)
の練習を中心に行います。

RITMOSとは
様々なジャンル(HIPHOP、ラテン、
ジャズ、フラメンコなど)のリズムに
合わせたダンスエクササイズです。
脂肪燃焼やストレス発散に効果的
です！

水慣れから浮き身を中心に
呼吸なしクロールまでの練習
を行います。

骨盤を中心に全身を調整する
クラスです。筋膜を緩めて頭
から足先まで整えます。
初心者の方、体が硬い方、腰り
が強い方など体に不調がある方
にオススメです。

全身の筋力トレーニングを行いません。
自重はもちろん、ウエイトやチューブな
どの器具を使ってエクササイズします。

コンディショニングとは
体の歪みを整え、不調箇所
の改善を行います。
ストレッチポールや
テニスボールを使用します。

前半立った状態で、後半マット
を使ってウエストを様々な角度
から絞って40分の
クラスです。

RITMOSとは
様々なジャンル(HIPHOP、ラテン、
ジャズ、フラメンコなど)のリズムに
合わせたダンスエクササイズです。
脂肪燃焼やストレス発散に効果的
です！

定員45名

男性
限定

定員12名

定員15名

定員10名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名

定員45名