

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2018年10月～12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
<p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 竹山</p> <p>11:35~12:05 KICK BOX 入門 麻植</p> <p>12:25~13:10 ズンバ45 麻植</p> <p>14:30~16:00 卓球 スクール 【有 料】</p> <p>16:40~17:40 チアリーディング 初級 スクール 【有 料】</p> <p>17:50~19:50 チアリーディング 上級 スクール 【有 料】</p> <p>19:15~19:45 ファンクダッシュ 桑野</p> <p>20:00~21:00 エアロ上級 宮田</p> <p>21:10~22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎</p>	<p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:45~11:25 エアロ初級 HIROMI</p> <p>11:35~12:20 エアロ中級 HIROMI</p> <p>12:30~12:45 BODY BOUND 山崎</p> <p>12:55~13:55 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 松浦</p> <p>14:00~15:00 アロマ ボディメイク 松浦</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有 料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有 料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有 料】</p> <p>19:30~20:00 コアトレ トレーナー</p> <p>20:05~20:30 トレーニング トレーナー</p> <p>20:40~21:30 RITMOS 竹山</p> <p>21:35~22:05 コンディショニング トレーナー</p>	<p>10:00~11:00 ヨガ 脇田</p> <p>11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐</p> <p>12:05~13:05 サーキット 60 五十嵐</p> <p>14:00~15:00 フラダンス 【有 料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】</p> <p>16:40~17:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】</p> <p>17:50~18:50 こども運動神経 向上スクール 【有 料】</p> <p>19:15~20:00 ヴィンヤサフロ ヨガ 宮崎</p> <p>20:10~21:00 暗闇 BODY SHAPE 平木</p> <p>21:20~21:50 BODY BOUND 平木</p>	<p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 前田</p> <p>11:30~12:15 エアロ中級 前田</p> <p>12:25~13:10 ズンバ45 田代</p> <p>13:20~14:10 ビューティー パルヴィス 田代</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有 料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有 料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有 料】</p> <p>19:45~20:30 エアロ初・中級 黒野</p> <p>20:45~21:30 サーキット オリジナル 黒野</p> <p>21:40~22:20 卓球フリー</p>
<p>10:00~10:30 男のトレーニング 麻植</p> <p>10:40~11:20 コアトレ 麻植</p> <p>11:30~12:20 RITMOS 竹山</p> <p>14:00~15:00 フラダンス 【有 料】</p> <p>15:30~16:20 こどもファニット チアダンス スクール 【有 料】</p> <p>19:30~20:00 SUP CORE FIT トレーナー</p> <p>20:10~21:50 ウェストシェイプ 桑野</p>	<p>10:00~11:00 大人スイミングスクール 【有 料】</p> <p>11:10~11:40 アクアピクス 平木</p> <p>11:50~12:20 クロール トレーナー</p> <p>14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】</p> <p>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 ※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。 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 *****</p>	<p>10:40~11:00 カラダ改善 山崎</p> <p>11:10~11:40 アクアピクス 山崎</p> <p>11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー</p> <p>12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー</p> <p>13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有 料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】</p> <p>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 ※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。 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 *****</p>	<p>10:15~11:15 ファンク中級 桑野</p> <p>11:25~12:25 ファンク初級 桑野</p> <p>13:00~14:30 卓球フリー</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】</p> <p>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 ※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。 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 *****</p>

定員45名
スタジオ前廊下にて
整理券を配布致します。

定員45名
スタジオ前廊下にて
整理券を配布致します。

定員70名
スタジオ前廊下にて
整理券を配布致します。

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。

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!
(7月より新曲となっております。)

クロールの基本動作
(キック・プル・呼吸)を組合せた
練習を中心にを行います。

トランポリンを使用した
クラス。持久力アップ、
脂肪燃焼に効果的!

定員9名(12:25~配布)
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)
の練習を中心にを行います。

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、眠り
が浅い方など体に不調がある方
にオススメです。

エアロ調の動きとファンク調の
動きを組み合わせたクラスです
体力UPにオススメです!

19:30より準備をさせていただきます。
4~6コース使用させていただきます。

定員10名
プールサイドにて(19:50~配布)
整理券を配布致します。

暗い空間でトレーニングします。
集中力が上がり、効果も倍増!
ストレス発散、脂肪燃焼、体力UP
に効果的!!

19:00より準備をさせていただきます。
4~6コース使用させていただきます。

定員10名
プールサイドにて(19:20~配布)
整理券を配布致します。

定員9名(21:15~配布)
スタジオ前廊下にて
整理券を配布致します。

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。
ストレッチボールや
テニスボールを使用します。