

スタジオ・プールプログラム安心安全スケジュール 2020年10月~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	10:30~11:15 ウエストシェイプ 桑野	10:40~11:00 カラダ改善 林
10:40~11:20 エアロ初級 山崎	10:45~11:25 コアトレ 麻植	11:10~11:40 アクアピクス 津秋	11:35~12:20 エアロ初・中級 HIROMI	11:10~11:40 アクアピクス 山崎	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】		10:40~11:20 エアロ初級 前田	11:10~11:40 アクアピクス 矢野	11:10~11:40 アクアピクス 矢野
11:35~12:05 KICK BOX 入門 麻植	11:35~12:15 BODY SHAPE 山崎	11:50~12:20 クロール トレーナー	12:30~12:45 BODY BOUND 山崎	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー	12:05~13:05 サーキット60 五十嵐	12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー		11:30~12:15 エアロ中級 前田	11:25~12:25 ファンク初級 桑野	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
12:20~13:05 ズンバ45 麻植		クロールの基本動作 (キック・プル・呼吸)を合わせた 練習を中心に行ないます。	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 トレーナー	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー		12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー		12:30~13:15 ズンバ CHIIHIRO	13:00~14:30 卓球フリー	13:00~14:30 卓球フリー
	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	13:00~14:00 大人スイミングスクール 【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 水中いきいき健康隊 【有 料】		13:25~14:25 骨盤コンディ ショニングヨガ CHIIHIRO	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】	14:00~15:00 マスターズ 【有 料】
14:30~16:00 卓球 スクール 【有 料】		15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有 料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】		15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】		15:25~16:25 骨盤コンディ ショニングヨガ CHIIHIRO	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】	14:00~15:00 マスターズ 【有 料】
	16:40~17:40 チアリーディング 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 ※スクール受講者がいなければ、 コースを開放いたします。	16:35~17:35 子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 ※スクール受講者がいなければ、 コースを開放いたします。	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 ※スクール受講者がいなければ、 コースを開放いたします。	16:40~17:40 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】		15:25~16:25 子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 ※スクール受講者がいなければ、 コースを開放いたします。	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】
	17:50~18:50 チアリーディング 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 16:25より準備をさせていただきます *****	17:40~18:40 子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 16:25より準備を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 16:25より準備をさせていただきます *****	17:50~18:50 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】		16:35~17:35 子どもバレエスクール 【有 料】	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。	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】
19:20~19:40 BODY BOUND 津秋	19:50~20:50 ウエストシェイプ 桑野	70年代後半から80、90年代に 一世を風靡したディスコサウンドと 定番ステップをフィットネス風に アレンジしたダンス エクササイズです。	19:40~20:25 ディスコ ワールド 永田	16:25より準備をさせていただきます *****	16:25より準備をさせていただきます *****	19:30~20:30 コンディショニング トレーナー	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】		17:40~18:40 子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 16:25より準備をさせていただきます *****	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】
			19:30~20:30 Free Style 岩永	19:30~20:30 ヴァンヤザフロー ヨガ 宮崎	19:30~20:30 ヴァンヤザフロー ヨガ 宮崎	19:30~20:00 コンディショニング トレーナー	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】		17:40~18:40 子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 16:25より準備をさせていただきます *****	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【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60分の クラスです。	20:40~21:25 ズンバ 永田	20:45~21:15 クロール トレーナー	20:45~21:15 クロール 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】	19:30~20:00 大人スイミング スクール 初級 【有 料】		17:40~18:40 子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 16:25より準備をさせていただきます *****	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】
			21:35~22:05 コンディショニング トレーナー	コンディショニングとは 体の歪みを整え、不調箇所の 改善を行ないます。 ストレッチポールや テニスボールを使用します。	コンディショニングとは 体の歪みを整え、不調箇所の 改善を行ないます。 ストレッチポールや テニスボールを使用します。	20:45~21:35 暗闇 BODY SHAPE 津秋	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】		17:40~18:40 子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 16:25より準備をさせていただきます *****	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】
				クロールの基本動作 (キック・プル・呼吸)を合わせた 練習を中心に行ないます。	クロールの基本動作 (キック・プル・呼吸)を合わせた 練習を中心に行ないます。		20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】		17:40~18:40 子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 16:25より準備をさせていただきます *****	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】
							21:10~21:40 アクアピクス 山崎		19:30~20:00 サーキット トレーニング トレーナー	20:15~20:45 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー	19:30~20:00 サーキット トレーニング トレーナー
									20:05~20:35 コンディショニング トレーナー	21:40~22:20 卓球フリー	20:05~20:35 コンディショニング トレーナー

定員 7名

定員 7名

座位・仰向けのポーズを中心にゆっくりとした呼吸で骨盤の歪みを整えていきます。腰痛や疲れやすい体の改善に効果的なプログラムです。

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22