

スタジオ・プールレッスンプログラム

7月～

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00-10:45 ZUMBA GOLD KAORI		10:00-10:45 ステップ初級 大森		10:00-10:45 エアロビクス MINAKO【初・中級】				10:00-10:45 ピラティス Chika		10:00-10:45 ピラティス Chika		9:45-10:30 ヨガ 福田	
11:00-11:30 B-RAMP 味岡【女性限定】	11:05-12:05 成人スイミング	11:00-11:45 からだりセット 大森		11:00-11:45 ヨガ 福田		10:30-11:00 アクアダンベル 阿原		11:00-11:45 ヨガ Chika		10:45-11:15 ボディコン 不破		11:00-11:45 エアロビクス 武若【初級】	
11:40-11:55 コレクトTIME	【有料】	12:00-12:45 エアロビクス 園島【初級】		11:05-12:05 成人スイミング		11:40-11:55 コレクトTIME				11:25-11:40 コレクトTIME			
13:00-13:45 ベリーダンス Rico	13:00-13:30 アクアビクス 味岡	13:00-13:45 エアロビクス 園島【初・中級】	13:00-13:30 アクアウォーキング 阿原	13:00-13:45 ZUMBA 生田	13:00-13:30 アクアダンベル 阿原			13:00-13:30 アクアビクス 山田(京)		13:00-13:30 エアロビクス 久富【初級】			
14:00-14:45 ヨガ 山田(由)		14:00-14:45 ヨガ 福田	14:00-15:00 成人スイミング	14:00-15:00 リトモス 山本				13:30-14:15 エアロビクス 山本【初級】	14:00-15:00 成人スイミング	13:45-14:45 リトモス 久富			
14:55-15:10 シェイプTIME		14:55-15:10 シェイプTIME	【有料】					14:30-15:15 バレトン 山本	【有料】		14:20-20:05		
								15:10-15:25 シェイプTIME					
	15:30-20:05		15:30-20:05		15:30-20:05			15:25-15:40 シェイプTIME					
	ジュニア スイミング		ジュニア スイミング		ジュニア スイミング								
19:30-20:15 エアロビクス 園島【初・中級】	【最大4コース使用】	19:30-20:15 Enjoy★DANCE 味岡	【最大4コース使用】	19:30-20:15 ZUMBA rico	【最大4コース使用】			19:30-20:00 B-RAMP 味岡【女性限定】	【最大4コース使用】	19:30-20:00 ボディコン 阿部			
	20:10-21:10		20:10-20:40 アクアダンベル 阿部		20:10-21:10			20:15-20:30 コレクトTIME		20:15-21:00 ベリーダンス Rico			
20:30-21:15 ZUMBA 園島	成人スイミング	20:30-21:00 バトルミックス 味岡		20:30-21:15 ヨガ rico	成人スイミング			20:45-21:30 ヨガ 味岡	成人スイミング				
	【有料】	21:05-21:20 シェイプTIME			【有料】				【有料】				

有酸素系

調整系

スタジオレッスン：開始30分前～【抽選カード】を取ります（スタジオ前の机）。10分前～抽選を行います。（抽選順に場所選択）

プールレッスン：参加20名以上で3コース、40名以上で4コースを使用