

2019年 1~3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		
年末年始「12/29(土)~1/3(木)」はお休みになります。																			
				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)									
9:30~10:15 機能改善体操 (住吉)	9:30~10:00 アイチ (大川)		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)			9:30~10:30 自力整体法 (丸山)	9:30~10:00 水中W (渡部)		9:30~10:00 水泳 初級 (智子)			8:30~9:00 ストレッチポール (永井)	9:15~10:00 ZUMBA (野村)	9:30~9:50 初級スタート&ターン (渡部)	
						10:30~10:50 ショート サーキット	10:30~11:00 エアロ入門 (大井)	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	10:40~11:10 青竹 (大井)	10:10~10:40 初級 平泳ぎ (渡部)		10:10~10:25 転ばん体操 (福島)		10:15~11:00 バラエティー タイム			10:00~11:00 チャレンジ 4泳法 (渡部)	
10:30~11:15 かんたんエアロ (大井)	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								10:45~11:45 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				11:10~11:40 水中運動 (永井)	
11:30~12:00 サーキット トレーニング	11:30~12:30 はじめて背泳ぎ (智子)		11:30~12:15 ピラティス (岡本)		11:20~11:50 初級バタフライ (平磯)		11:15~12:00 機能改善体操 (徳森)			11:20~12:05 アクティブ ヨーガ (大井)			11:30~12:15 ウエーブリング (古谷)	11:30~12:00 アクアビクス (生田)				11:15~12:00 おまかせ レッスン	
	11:50~12:10 ベビー体操 (智子)																		
	12:30~13:00 初級 クロール (増田)		12:30~13:00 フリーストレッチ (宇都本)		12:00~13:00 水泳中級 (平磯)		12:15~13:00 ZUMBA GOLD (徳森)			12:15~13:00 Loエアロ (岡本)	12:30~13:15 ワンポイント (増田)		12:30~13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	13:00~14:00 わくわくコース					
	12:45~13:45 自力整体 (佐々木)	13:45~14:45 マスターズ (増田)	13:15~14:00 ZUMBA (野村)		13:10~13:30 水中運動 (永井)		13:15~14:00 Enjoyエアロ (古谷)	13:15~13:45 アクアZUMBA (徳森)	13:30~14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)	13:00~13:30 膝痛解消体操 (大川)	13:20~14:00 中級平泳ぎ (森)								
					13:45~14:30 スタート & ターン (福島)														
													14:15~ 子供スイミング						

プログラムは月単位で
変更する場合があります。

色々な講師の
レッスンを
お楽しみ下さい。



**HAPPY
NEW YEAR!
2019**
今年もよろしくお祈りします

出入りは自由です。