

2021年 4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			
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>GW「5/3 (月) ~5/4 (水)」はお休みになります。</h2> </div> </div>																				
			<p>8:50~9:10 ストレッチポール (宇都本)</p>			<p>8:50~9:20 ポールでほぐし (宇都本)</p>														
			<p>9:15~10:15 ヨガ (高岡)</p>			<p>9:30~10:00 アクアZUMBA (徳森)</p>			<p>9:30~10:15 かんたんステップ (栗田)</p>			<p>9:30~10:30 自力整体法 (丸山)</p>			<p>9:30~10:00 バラエティーストレッチ (森)</p>			<p>8:30~9:00 筋膜リリース (永井)</p>		
<p>9:30~10:15 機能改善体操 (住吉)</p>												<p>9:45~10:15 水中W (永井)</p>			<p>9:30~10:00 ワンポイント (平磯)</p>			<p>9:30~10:20 ZUMBA (野村)</p>		
			<p>10:30~11:15 かんたんエアロ (徳森)</p>			<p>10:30~11:10 あゆみ学園</p>			<p>10:30~11:00 エアロ入門 (上森)</p>			<p>10:40~11:00 ショートサーキット</p>			<p>10:10~10:25 転ばん体操 (福島)</p>			<p>10:30~10:50 フォームチェック (渡部)</p>		
<p>10:30~11:15 たのしもう!!エアロ (上森)</p>			<p>11:20~12:10 初級バタフライ (平磯)</p>			<p>10:30~10:50 ショートサーキット</p>			<p>11:15~12:00 機能改善体操 (徳森)</p>			<p>10:30~11:15 ショートサーキット</p>			<p>10:30~11:15 かんたんエアロ (古谷)</p>			<p>10:15~11:00 NEW パラエティータイム (渡部)</p>		
			<p>11:30~12:30 ピラティス (生田)</p>			<p>11:30~12:15 初級バタフライ (平磯)</p>			<p>11:15~12:00 機能改善体操 (徳森)</p>			<p>11:15~12:00 筋トレ&ストレッチ (平磯)</p>			<p>10:45~11:45 中級クロール & バタフライ (福島)</p>			<p>11:15~12:00 おまかせレッスン</p>		
<p>11:30~12:30 ベビー体操</p>			<p>12:20~13:00 ワンポイント (平磯)</p>			<p>12:20~13:00 ワンポイント (平磯)</p>			<p>12:15~13:00 ZUMBA GOLD (徳森)</p>			<p>12:00~12:30 ウェーブリング (古谷)</p>			<p>11:30~12:15 アクアビクス (生田)</p>					
<p>12:10~12:40 初級クロール (渡部)</p>												<p>12:15~13:00 アクアビクス (生田)</p>			<p>12:00~12:30 アクアビクス (生田)</p>					
<p>12:45~13:45 自力整体 (佐々木)</p>			<p>12:30~13:00 フリーストレッチ (宇都本)</p>			<p>12:30~13:00 ZUMBA (野村)</p>			<p>12:30~13:00 ZUMBA GOLD (徳森)</p>			<p>12:15~13:00 わくわくエアロ (古谷)</p>			<p>12:30~13:15 フリースタイルジャズ (CANA)</p>			<p>12:30~13:15 アクアビクス (生田)</p>		
			<p>13:15~14:00 ZUMBA (野村)</p>			<p>13:15~14:00 ♪エアロ♪ (古谷)</p>			<p>13:15~14:00 ♪エアロ♪ (古谷)</p>			<p>12:45~13:45 タイムスイム (渡部)</p>			<p>13:00~14:00 わくわくコース</p>			<p>13:00~14:00 わくわくコース</p>		
<p>13:00~14:00 マスターズ (福島)</p>												<p>13:30~14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)</p>			<p>13:30~14:30 ヨガ (森)</p>			<p>13:30~14:30 ヨガ (森)</p>		
															<p>14:15~ 子供スイミング</p>			<p>14:15~ 子供スイミング</p>		

※5月の中旬までおやすみ予定です。

※ワンポイント 4月 クロー

※♪エアロ♪ 4月 エアロ

※ワンポイント 4月 クロール

色々な講師のレッスンを お楽しみ下さい。

プログラムは月単位で 変更する場合があります。

