

# 2021年 5月タイムスケジュール



GW「5/3 (月) ~5/5 (水)」は  
お休みになります。

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。

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	
GW「5/3 (月) ~5/5 (水)」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)										8:30~9:00 筋膜リリース (永井)		
9:30~10:15 機能改善体操 (住吉)			9:15~10:15 ヨガ (高岡)	9:30~10:00 アクアZUMBA (徳森)		9:30~10:15 かんたん ステップ (栗田)			9:30~10:30 自力整体法 (丸山)		9:45~10:15 水中W (永井)	9:30~9:50 バラエティー ストレッチ (森)	9:30~9:45 転ばん体操 (福島)		9:15~10:00 ZUMBA (野村)	9:30~10:20 チャレンジ 4泳法 (渡部)		
10:30~11:15 たのしもう!!エアロ (上森)	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		10:00~10:45 ベビースイミング			10:40~11:00 ショート サーキット			10:00~10:45 かんたんエアロ (古谷)	10:00~10:45 ベビースイミング <b>NEW</b>		10:15~11:00 バラエティー タイム	10:30~10:50 フォーム チェック (渡部)		
11:30~12:30 ベビー体操	11:30~12:00 平泳ぎ (渡部)		11:30~12:15 ピラティス (生田)	11:20~12:10 初級バタフライ (平磯)		10:30~10:50 ショート サーキット			10:40~11:00 ショート サーキット			11:00~11:45 ウェーブリング (古谷)	11:00~11:40 わくわくコース <b>NEW</b>		10:30~10:50 パラエティー タイム フォーム チェック (渡部)	11:10~11:40 水中運動 (永井)		
	12:10~12:40 初級 クロール (渡部)		12:30~13:00 ワンポイント (平磯)	12:20~12:50 ※ワンポイント 5月 背泳ぎ		11:15~12:00 機能改善体操 (徳森)			11:15~12:00 筋トレ&ストレッチ (平磯)			12:00~12:30 アクアビクス (生田)		11:15~12:00 おまかせ レッスン				
12:45~13:45 自力整体 (佐々木)	13:00~14:00 マスターズ (福島)		13:15~14:00 ZUMBA (野村)			12:15~13:00 ZUMBA GOLD (徳森)			12:15~13:00 わくわくエアロ (古谷)			12:30~13:15 フリースタイルジャズ (CANA)						
						13:15~14:00 DANCE Fit (古谷)			13:30~14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)			13:30~14:30 ヨガ (森)						
												14:15~ 子供スイミング						

