

プログラム一覧表

2020. 02. 01~

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30					9:30		9:30							
10:00														
10:30	10:20 武田 ボールストレッチ20★		10:15 路美 ラジオ体操10		健康太極拳		自彊術		10:30 祐也 ボールEX20★				10:20 武田 リセットボディ30	
11:00	10:50 YUKO CENTERGY 45		10:30 丹治 膝・腰痛予防 体操60						11:00 加藤 ファンエアロ 50		10:50 路美 ラジオ体操10		11:00 幕田 エアロビクス ベーシック60	
11:30		11:25 廣田 のんびり バタフライ	11:40 鈴木 エアロビクス ベーシック40	ジュニアスイミング ベビーコース グッピーコース	11:00 廣田 セルフ マッサージ30★	11:15 遠藤 はじめて スイム	11:15 杉内 はじめて 平泳ぎ	11:55 斎藤 アクアピクス	11:15 大宮 はじめて スイム	11:55 祐也 アクアファイト	11:10 路美 セルフ マッサージ30★	11:50 山方 らくらくスロトレ 40	12:10 斎藤 脂肪バイバイ	12:15 YUKO groove 60
12:00	11:50 武田 エンジョイ ステップ30★	12:05 祐也 アクアファイト	12:35 鈴木 ZUMBA 45	12:10 斎藤 スティックアクア	12:20 NORI CENTERGY 60	12:35 安斎 背泳ぎ 中級	12:35 大宮 はじめて クロール	12:15 幕田 ボールストレッチ &ひめトレ45★	12:35 安斎 クロール 上級	12:35 杉内 はじめて 背泳ぎ	12:45 H'YUKA groove 45	12:50 松野 のんびり 背泳ぎ	12:45 大宮 クロール 中級	13:30 遠藤 のんびり 平泳ぎ
12:30	12:30 YUKO fight 30	12:45 斎藤 個人水泳 中級	13:25 廣田 はじめて 平泳ぎ	13:30 三瓶 ポール・ド・ブラ 50	12:50 遠藤 平泳ぎ 中級	13:15 杉内 のんびり バタフライ	13:15 YUKO groove 60	14:00 斎藤 アクアピクス	13:40 柳沼 リラクxヨガ 45	14:15 泳ぎ込みコース				
13:00	13:15 YUYA ACTIVE 60★	14:00 斎藤 個人水泳 中級			13:30 佐々木 ボディメンテナンス 60									
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	キッズ体育塾						キッズ体育塾							
16:30														
17:00	キッズ体育塾						キッズ体育塾		16:40 Yura ジュニア ダンス					
17:30														
18:00														
18:30											18:15 YUYA ACTIVE 60★			
19:00	19:10 JIRO ACTIVE 60★	19:10 遠藤 はじめて クロール	19:10 祐也 らくらく筋トレ &ストレッチ40		19:15 武田 リセットボディ 30	19:40 大宮 はじめて 平泳ぎ	19:15 NORI CENTERGY 45	19:40 武田 アクアピクス	19:10 鈴木 サーキット エアロ50	19:40 廣田 脂肪バイバイ	19:15 安斎 はじめて 背泳ぎ	19:50 穂苅 はじめて バタフライ		
19:30		19:45 安斎 アクアファイト	20:00 H'YUKA groove 60		20:00 武田 エンジョイ ステップ40★	20:15 穂苅 のんびり クロール	20:15 JIRO CORE 30★	20:15 穂苅 のんびり 平泳ぎ	20:10 TAKA fight 60	20:15 遠藤 クロール 中級				
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

※ 有料プログラム ★印は予約制となります。 休館日／毎月末 29日・30日・31日

①プログラムは都合により担当者及び内容を変更する場合がございますので予めご了承ください。
②プログラムに参加される方は開始時間までにお集まり下さい。遅れた方は参加をお断りさせて頂く場合もございます。