

プログラム一覧表

2024. 11. 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
10:00					9:30 健康太極拳									
10:30	10:30 大宮(優)		10:30 丹治					10:15 YUKO ポル・ド・プラ 30		10:25 YUKO らくらくステップ20				
11:00	いきいき健康体操45		膝・腰痛 予防体操60					11:00 幕田 エアロビクス ベーシック60		11:00 加藤 スタートエアロリセット&ストレッチ50		10:45 路美 いきいき健康体操60		11:00 幕田 エアロビクス ベーシック60
11:30	YUKO らくらくエアロ30	11:25 杉内 はじめて平泳ぎ		ジュニアスイミング ベビーコース グッピーコース	11:15 NORI	11:15 大宮(優) はじめてスイム		11:15 杉内 のんびりパタフライ		11:15 大宮(優) はじめてスイム				
12:00		12:05 齋藤 脂肪バイバイ	11:40 鈴木 エアロビクス ベーシック40		60	11:55 杉内 アクアビクス		11:55 大宮(優) アクアファイト		11:55 齋藤 アクアビクス		12:00 山方 e-タイチ20		
12:15	MOSSA CENTERGY 映像 45		12:35 鈴木 ZUMBA 45	12:10 齋藤 スティックアクア	12:30 TAKA fight 45	12:30 遠藤 個人メドレー 中級		12:15 岸見 ベーシック ヨガ60		12:05 YUKO fight 45	12:30 大宮(優) クロール 中級	12:10 齋藤 脂肪バイバイ	12:15 YUKO fight 30	
13:00	13:15 YUKA ACTIVE 45	12:40 杉内 パタフライ 中級		12:50 遠藤 のんびり平泳ぎ		12:35 大宮(優) はじめて背泳ぎ		12:30 齋藤 背泳ぎ 中級		12:30 大宮(優) クロール 中級	12:35 杉内 はじめて平泳ぎ	12:35 NORI CENTERGY 45	12:50 遠藤 はじめてパタフライ	12:45 松野 がんばれ3種目
13:15		13:25 齋藤 のんびりクロール	13:30 岸見 コンディショニング ヨガ60	13:30 杉内 のんびり背泳ぎ	13:30 佐々木 ボディメンテナンス60	13:15 杉内 のんびりクロール		13:30 YUKO groove 60		13:05 MOSSA POWER 映像 45	13:15 杉内 のんびり背泳ぎ	13:35 YUKA groove 45	13:00 YUKO groove 60	
14:00														
15:00														
15:30	15:30 キッズ体育塾							15:30 キッズ体育塾						
16:00		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング										
16:40	16:40 キッズ体育塾				16:40 Yu-ra ジュニアダンス			16:40 キッズ体育塾		16:40 Yu-ra ジュニアダンス				
17:00														
17:45					17:45 Yu-ra ジュニアダンス									
18:00														
18:30												18:15 CHINATSU ACTIVE 60		18:30
19:00	19:10 清野 ZUMBA 45	19:10 遠藤 はじめてクロール	19:10 TAKA fight 45					19:10 佐々木晴 ストレッチ30		19:10 鈴木 ZUMBA 50				19:00
19:30		19:45 安齋 アクアファイト		19:40 大宮 はじめて平泳ぎ	19:40 NORI CENTERGY 45	19:40 清野 脂肪バイバイ		19:40 安齋 アクアファイト		19:40 清野 脂肪バイバイ			19:15 安齋 のんびり背泳ぎ	19:30
20:00	20:10 NORI CENTERGY 60	20:20 遠藤 個人メドレー 中級	20:05 路美 セルフマッサージ 30	20:15 大宮 のんびりクロール	20:35 MOSSA GROOVE 映像 45	20:15 清野 背泳ぎ 中級		20:00 MOSSA POWER 映像 60	20:15 大宮 のんびり平泳ぎ	20:15 TAKA fight 60	20:15 遠藤 クロール 中級		19:50 安齋 のんびりパタフライ	20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

★  有料プログラム 【スタジオプログラム】すべてのクラス当日予約制。開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮下さい。

休館日/毎月末 29日・30日・31日