

プログラム一覧表(10月~12月)

	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		
10:30	10:20 郡司 エアロ(30) ビギナー		10:20 鈴木 ピラティス (50)	10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 ラジオ体操(10) 10:40 明美	場所はコスタ となります	10:20 安田 膝・腰痛予防 体操(45)	10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 高橋 fight (45)			9:30~ 12:00 ジュニア スイミング スクール	11:00	終日 フリー ウォーク・ スイミング	10:30	
11:00	11:05 郡司 楽々体操 (40)	祝日は休講 となります			groove (60)								週替り 内容は掲示板を ご覧ください			11:00
11:30		11:30 目黒 アクア ピクス	11:25大内(万) エアロ(40) シンプル	11:30 二瓶 はじめて 背泳ぎ			11:20 郡司 エアロ(40) シンプル	11:30 絵里 はじめて スイム	11:20 亀山 ホールストレッチ (30)	11:20 高橋 メニュー マスターズ						11:30
12:00	12:00 山内 ヨガ (60)	12:15 絵里 はじめて クロール	12:20 郡司 CENTERGY (45)	12:15 大越 アクア ピクス	12:00大内(万) コンディショニング (ストレッチ)(30)		12:15大内(万) バランス・デー ネーション(40)	12:10 絵里 はじめて 背泳ぎ	12:05 明美 groove (45)	12:20 亀山 はじめて バタフライ						12:00
12:30					12:45大内(万) エアロ(30) ビギナー		12:45 根本 アクアファイト	12:50 亀山 平泳ぎキック								12:30
13:00	13:15 亀山 ACTIVE (60)	13:00三本木 はじめて 平泳ぎ	13:20 根本 fight (45)	13:00 亀山 のんびり クロール	13:30 猪狩 ZUMBA (45)		13:15 明美 はじめて クロール	13:20 郡司 アクア ピクス	13:05 三本木 ウェーブ ストレッチ (45)	13:05 亀山 脂肪 パイパイ	ACTIVE (60)	13:00 細山 はじめて 背泳ぎ	12:45 細山 groove (60)			13:00
13:30																13:30
14:00																14:00
14:30																14:30
15:00																15:00
15:30																15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00	19:00 明美 ポールストレッチ(20)		19:00 彰紘 fight (30)				18:55 高橋 セルフマッサージ(20)		19:00 根本 みんなで筋トレ(15)		19:00 飯田 ヨガ (60)	19:00三本木 のんびり クロール	プールプログラムについて 中級・上級クラス } 45分間 メニューマスターズ } アクアファイト 20分間 エクササイズワーク(昼)20分間 その他クラス 30分間			19:00
19:30		19:30 高橋 メニュー マスターズ	19:45 細山 groove (30)	19:45 根本 アクア ピクス	19:30 郡司 CENTERGY (60)		19:30 高橋 fight (45)	19:45 根本 アクアファイト	19:30 三本木 CENTERGY (45)							19:30
20:00	19:35 郡司 エアロ(40) シンプル															20:00
20:30		20:30 高橋 はじめて バタフライ	20:30 彰紘 ACTIVE (60)	20:30 根本 はじめて 平泳ぎ	20:45 亀山 POWER (45)		20:30 細山 groove (60)	20:30 根本 はじめて 背泳ぎ	20:30 根本 fight (60)							20:30
21:00	POWER (60)															21:00
21:30																21:30
22:00																22:00