

プログラム一覧表(4月~6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 かんたん ステップ(30)	10:45 スロトレ(15) 場所はコスタ となります	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	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 ラジオ体操(10)	10:45 三本木 ホールストレッチ (30)	9:30~ 13:15 ジュニア スイミング スクール	10:30 三本木 CENTERGY (60)	10:30 三本木	10:30
11:00	11:05 郡司 楽しく 楽々体操 (40)	11:30 明美 ウォーク ピクス	11:25 大内 バレトン ソール シンセシス(30)	フリー ウォーク・ スイミング	11:15 高橋 マスターズ	11:20 郡司 エアロピクス (40)	11:40 絵里 はじめて スイム	11:30 猪狩 ピラティス (45)	11:15 高橋 マスターズ	11:30 猪狩 ピラティス (45)	11:45 阿部舞 ヨガストレッチ (30)	11:45 阿部舞 ZUMBA (30)	11:45 阿部舞	11:00
12:00	12:00 山内 ヨガ (60)	12:15 絵里 はじめて クロール	12:10 郡司 CENTERGY (45)	11:50 絵里 はじめて 背泳ぎ	12:00 大内 コンディショニング (ストレッチ)(30)	12:15 大内 パランスーデー ネーション(40)	12:25 明美 はじめて 背泳ぎ	12:30 三本木 POWER (60)	12:30 亀山 はじめて 平泳ぎ	12:30 大内 ホールストレッチ (30)	12:30 大内 ホールストレッチ (30)	12:30 大内 ZUMBA (30)	12:30 大内	12:00
13:00	13:15 明美 groove (60)	13:00 絵里 はじめて バタフライ	13:10 高橋 fight (45)	13:20 明美 のんびり クロール	12:35 大越 アクア ピクス	12:45 大内 ポディーメンテ ナンス(30)	13:05 露那 はじめて クロール	13:10 郡司 アクア ピクス	13:15 亀山 脂肪 バイバイ	13:15 大内 バレトン ソール シンセシス(30)	13:30 三本木 はじめて 背泳ぎ	13:30 三本木 はじめて 背泳ぎ	13:30 三本木	13:00
14:00														14:00
15:00				14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール							14:00 亀山 ACTIVE (60)	14:15 谷津 はじめて バタフライ		15:00
18:30		15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール												18:30
19:00	19:00 亀山 ホールストレッチ(20)	1・3週目 エアロピクス 2・4週目 かんぽんステップ	19:00 高橋 筋膜リリース(15)	フリー ウォーク・ スイミング										19:00
20:00	19:35 郡司 週替わり (40)	19:40 高橋 マスターズ	19:30 高橋 fight (45)	19:30 亀山 水中ウォーク	19:15 郡司 CENTERGY (60)	19:30 三本木 POWER (30)	19:30 細山 はじめて クロール	19:00 三本木 セルフマッサージ(15)	19:20 陽子 はじめて 背泳ぎ	19:30 阿部舞 ヨガ (45)	18:30 飯田 ヨガ (60)			19:00
21:00	20:30 三本木 CENTERGY (45)		20:30 亀山 ACTIVE (60)	20:00 陽子 はじめて バタフライ	20:30 三本木 POWER (60)	20:20 高橋 fight (60)	20:30 陽子 はじめて 平泳ぎ	20:30 明美 groove (60)						20:00
22:00														21:00

この時間プールとジャグジーを
利用できません。
(月~土曜の
ジュニアスイミングスクール中)

- ① プログラムは都合により急遽休講・変更となる場合があります。予めご了承ください。
- ② スタジオプログラムに参加される方は開始時間までにフロントにてチケットをお取りください。