

	月		火		水	木		金		土		日			
	運動フロア	プール	運動フロア	プール	休	運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール		
9:00					休 館 日										
30	9:40~10:00	サーキット トレーニング	9:40~10:00			9:40~10:00		9:40~10:00		9:40~10:00	サーキット トレーニング				
10:00															
30	10:10~10:40	朝の体操	10:10~10:40	転倒予防体操		10:10~10:40	朝の体操	10:10~10:40	お腹スッキリ!	10:10~10:40	脚スッキリ!	10:10~10:40	なれたら クロール		
11:00	10:30~11:00	はじめて ク ロール	10:30~11:00	かなづち 水泳		10:30~11:00	ピラティス	10:30~11:00	アクアピクス	10:30~11:00	はじめて パタフライ	10:30~11:00	ダンベル体操	10:30~11:00	
30		ボディ シェイプ		癒しのヨガ					青竹 ふみふみ		ボディ シェイプ				
12:00	11:20~11:50	リラックス	11:20~11:50	お尻スッキリ!		11:20~11:50	腰痛体操	11:20~11:50	ボールで シェイプ	11:20~11:50	リラックス	11:20~11:50	腰痛体操		
30	11:10~11:30	はじめて 背泳ぎ	11:10~11:30	お尻スッキリ!		11:10~11:30	11:10~11:40	ミットで ウォーク	11:10~11:40	11:10~11:40	11:10~11:30	11:10~11:30	11:10~11:40	腰痛体操	
13:00															
30	13:30~14:00	サーキット トレーニング	13:30~14:00	ラテンエアロ		13:30~14:00	なれたら エアロ	13:30~14:00	癒しのヨガ	13:30~14:00	サーキット トレーニング	13:30~14:00	ボディ シェイプ	13:30~14:00	サーキット トレーニング
14:00	14:10~14:40	青竹 ふみふみ	14:20~14:50	腰痛体操		14:20~14:50	リラックス	14:20~14:50	ボールで シェイプ	14:20~14:50	14:20~14:50	14:20~14:50	14:20~14:50	14:20~14:50	14:20~14:50
30		ボディ シェイプ		ボールで ウォーク			14:10~14:30	はじめて 平泳ぎ							
15:00	15:00~15:20	ニュートラルボディ	15:20~15:50			15:20~15:50			チェアロ ウォーク	15:20~15:50	二の腕スッキリ!	15:20~15:50	はじめて エア アロ	15:20~15:50	はじめて エア アロ
30		リラックス							15:00~15:30						
16:00									なれたら クロール						
30															
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00	19:00~19:30	かんたんエアロ	19:00~19:30	サーキット トレーニング		19:00~19:30	ピラティス	19:00~19:30	ボディ アタック	19:00~19:30	レッスン中止 のお知らせ 2月18日 ボディシェイプ 肩こり解消体操 二の腕スッキリ!	19:00~19:30	癒しのヨガ	19:00~19:30	癒しのヨガ
30															
20:00	19:40~20:10	ストレッチ ヨガ	19:40~20:10	チャレンジ 水泳	19:40~20:10	ミットで ウォーク	19:40~20:10	チャレンジ 泳	19:40~20:10		19:40~20:10	ミットで ウォーク	19:40~20:10	ミットで ウォーク	
30		アクアシェイプ						クロール							

★都合により担当者および内容が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

日曜日・祝日は
18:00で閉館させていただきますので、
18:00以降のサービスプログラムは中
止となります。

レッスンの途中
入場はご遠慮
願います。