

Program Time Schedule

2018 年 7 月 ~



	MON 月曜日		TUE 火曜日		WED 水曜日		THU 木曜日		FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日	
	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム
10:00														
10:30	10:30~10:50 健康体操(40分) 山口	10:30~11:30 エアロビクス 中野	10:15~11:45 大塚幸 (90分)	10:15~11:00 レベルアップ 泳法 (45分) 菅原	10:30~10:50 山口	10:30~11:30 エアロビクス 中野			10:15~10:45 仲間みさ恵(30分) 三島	10:15~11:00 ウェーブアップ&水中歩行 (45分) 菅原	10:15~11:00 バレエストレッチ (45分) ハイス			
11:00	11:00~11:45 オリジナルエアロ 山口	11:00~11:30 エアロビクス 中野	10:15~11:45 大塚幸 (90分)	11:00~11:30 菅原	11:00~11:45 オリジナルエアロ 山口	11:00~11:30 エアロビクス 中野	11:00~11:30 エアロビクス 中野		11:00~11:45 ZUMBA GOLD (45分) 今村	11:00~11:30 エアロビクス 中野	11:00~11:30 エアロビクス 中野	11:00~11:45 ファンクラス (45分)	11:00~12:00 中級 (60分)	
11:30		11:30~12:00 エアロビクス 中野		11:30~12:00 菅原		11:30~12:00 エアロビクス 中野	11:30~12:00 エアロビクス 中野			11:30~12:00 エアロビクス 中野	11:30~12:00 エアロビクス 中野			
12:00	12:00~12:30 キックボクシング(30分) 千代香	12:00~12:30 エアロビクス 中野	12:00~12:45 ダンスエアロ (45分) 今村	12:00~12:30 菅原	12:00~12:45 1+2週 大塚幸 2+4週 リラックスヨガ (45分) 山口	12:00~12:30 エアロビクス 中野	12:00~12:30 エアロビクス 中野		12:00~12:45 エアロビクス 今村	12:00~12:45 レベルアップ泳法 (45分) 大川	12:15~12:55 ステップ入門 ウォームアップ (40分) 北川	12:00~13:00 中級 (60分) 平山	12:00~12:45 ファンクラス (45分)	12:00~13:00 上級 (60分)
12:30		12:30~13:00 エアロビクス 中野		12:30~13:00 菅原		12:30~13:00 エアロビクス 中野	12:30~13:00 エアロビクス 中野			12:30~13:00 エアロビクス 中野	12:30~13:00 エアロビクス 中野			
13:00	12:40~13:10 ウェーブストレッチ(30分) 千代香	12:30~13:30 上級 (60分) 平山	13:00~13:45 MICA DANZ (45分) 今村	13:00~13:30 水泳クラス(45分) 新橋	13:00~14:00 スリットダンス (60分) 立崎	13:00~13:30 エアロビクス 中野	13:00~13:30 エアロビクス 中野		13:00~13:45 ステップ初級 (45分) 同僚	13:00~14:00 上級 (60分) 新橋	13:15~14:00 ZUMBA (45分) 山口	13:00~13:30 シェイプアップ(30分) 千代香		
13:30	13:20~14:00 ステップ初級(40分) 今村													
14:00		13:30~14:00 エアロビクス 中野	14:00~14:45 ステップ入門 ストレッチ (45分) 北川	14:00~15:00 中級 (60分) 千代香	14:00~14:30 クロールマスター(30分) 大川	14:00~14:30 エアロビクス 中野	14:00~14:30 エアロビクス 中野		14:00~14:45 ZUMBA (45分) 同僚	14:00~14:45 レベルアップバタフライ (45分) 新橋	14:15~15:00 1+3週 大塚幸 2+4週 リラックスヨガ 山口	14:00~15:00 中級 (60分) 新橋	14:00~14:45 ファンクラス (45分)	14:00~14:30 クロールマスター (30分)
14:30	14:15~15:05 コンビニョンエアロ (50分) 今村	14:00~14:30 エアロビクス 中野			14:30~15:00 スタートターン(30分) 大川	14:30~15:00 エアロビクス 中野	14:30~15:00 エアロビクス 中野							
15:00		14:30~15:00 エアロビクス 中野	15:00~15:30 平泳ぎマスター(30分) 千代香	15:00~15:30 千代香	15:00~15:45 エアロビクス 北川	15:00~15:30 エアロビクス 中野	15:00~15:30 エアロビクス 中野		15:00~15:45 エアロ入門 (40分) 大川	15:00~15:30 エアロビクス 中野	15:00~15:30 水中歩行(30分) 菅原			
15:30	15:20~16:00 ランニング初級 (40分) 今村	15:00~15:30 エアロビクス 中野				15:30~16:00 エアロビクス 中野	15:30~16:00 エアロビクス 中野		16:00~16:30 リフレッシュヨガ(30分) 大川		16:00~16:45 エアロ初級 (45分) 北川			15:00~15:30 バタフライマスター (30分)
16:00	16:15~16:45 ストレッチ(30分) 大川		16:00~16:30 仲間みさ恵(30分) 三島	16:00~17:00 スイミング会員限定クラス 新橋										15:30~16:00 平泳ぎマスター (30分)
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	18:00~18:45 ステップ初級 (45分) 山口		18:00~18:45 エアロ入門 ウォームアップ (45分) 千代香		18:00~18:45 ステップ初級 (45分) 今村	18:00~18:45 エアロビクス 中野	18:00~18:45 エアロビクス 中野		18:00~18:45 エアロ入門 (40分) 千代香					
18:30														
19:00	19:00~19:40 前橋初級 (40分) 北川	19:00~20:00 最上級 平山	19:00~19:45 エアロ入門 ウォームアップ (45分) 千代香	19:00~20:00 新橋	19:00~19:45 1+2週 エアロ初級 2+4週 前橋初級 (45分) 山口	19:00~19:45 エアロビクス 中野	19:00~20:00 エアロビクス 中野		19:00~19:45 エアロ入門 (40分) 千代香	19:00~20:15 最上級 平山	19:00~19:45 キックボクシング (45分) 千代香			
19:30		19:00~20:00 最上級 平山												
20:00	19:50~20:15 エアロ入門 (45分) 北川	20:00~20:30 スタートターン(30分) 平山 (最上級会員限定)	20:00~20:30 エアロ入門 ウォームアップ (45分) 千代香	20:00~20:30 新橋	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 大川	20:00~20:40 エアロビクス 中野	20:00~21:00 上級 (60分) 菅原				20:00~20:30 ウェーブストレッチ (30分)			
20:30														
21:00			21:00~21:30 バレエストレッチ(30分) ハイス		20:50~21:20 リラックスマッサージ(30分) 大川				21:00~21:30 アクティブストレッチ(30分) 今村					
21:30														
22:00														

休館日