

# Program Time Schedule

2019 年 2 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	
	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム							
10:00		10:15~11:00 下斗米 ピラティス(45分)		休館日				
10:30								
11:00	11:15~12:00 大石 ダンスエアロ(45分)	11:15~11:55 田沢 ステップ初級(40分)	11:15~12:15 山本 パワフルヨガ(60分)			11:15~12:00 山本 ステップ中級(45分)	11:00~11:45 沼山 エアロでキックパンチ(45分)	11:00~11:45 FANクラス(45分) *毎週内容が変わります
11:30		11:55~12:10 田沢 筋トレ(15分)			12:00~12:15 山本 筋トレ(15分)	11:45~12:00 沼山 筋トレ(15分)		
12:00								
12:30	12:15~13:15 大石 FUNK(60分)	12:30~13:30 中川原 太極拳60分)	12:30~13:15 吉田 ラテンエアロ(45分)			12:30~13:30 植村 フィットネスフラ(60分)	12:30~13:30 山本 パワフルヨガ(60分)	
13:00								
13:30	13:30~14:10 下斗米 ステップ初級(40分)	13:45~14:30 澤口 エアロ初級(45分)	13:30~14:15 飯村 エアロ初級(45分)			13:45~14:30 水野 エアロ初級(45分)	13:45~14:30 下斗米 ZUMBA®(45分)	
14:00	14:10~14:25 下斗米 筋トレ(15分)	14:30~14:45 澤口 筋トレ(15分)	14:20~14:50 飯村 ゆがみ改善(30分)			14:30~14:45 水野 ストレッチ(15分)		
14:30								
15:00							15:00~15:40 下斗米 ステップ初級(40分)	
15:30								
18:00				休館日				
18:30	18:30~19:00 山本 キックボクシング(60分)	18:30~19:15 高橋 リフレッシュヨガ(45分)	18:30~19:00 山下 エアロ入門(30分)			18:30~19:00 下斗米 ピラティス(30分)		
19:00	19:00~19:15 山本 筋トレ(15分)		19:15~20:00 大石 1w, 3w DISCO			19:15~20:00 下斗米 ローインパクト(45分)		
19:30	19:30~20:10 山本 ステップ初級(40分)	19:30~20:15 高橋 ZUMBA®(45分)	2w, 4w HIP HOPコア (45分)					
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

# Program Time Schedule

2019 年 2 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
	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム						
10:00				<b>休館日</b>			
10:30							
11:00	11:00~11:30 上野 ウェーブアクア(30分)	11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 上野・清野・飯村	11:15~12:00 飯村 アクアピクス(45分)		11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 澤口・飯村・田中		11:00~11:45 FANクラス(45分) * 毎週内容が変わります
11:30	32:30~12:00 上野 水中歩行(30分)		12:00~13:00 長距離水泳(60分) (上級者限定)		12:15~13:00 飯村 ウェーブアクア&レク(45分)		
12:00						12:00~13:00 初級・中上級(60分) 清野・田中	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	14:30~15:30 初級・中上級(60分) 山下・清野		14:30~15:30 初級・中上級(60分) 山下・田中				
15:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 中上級(60分) 上野	19:00~20:00 初級(60分) 澤口	19:00~20:00 中級(60分) 上野		19:00~20:00 中上級(60分) 飯村		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

# 2月日曜日FUNクラス

日	11:00~11:45プール		11:00~11:45スタジオ		
3日	平泳ぎ	上野	11:00~	ZUMBA®	下斗米
	25Mで基本姿勢から 様々な練習を行っていきます		12:00~	エアロ入門	菅原
10日	休館日				
17日	背泳ぎ	山下	11:00~	ZUMBA®	高橋
	25Mで基本姿勢から 様々な練習を行っていきます		ラテンやヒップホップなど様々なダンスを 有酸素運動にアレンジ		
24日	休館日				