

スタジオエリア

H29.11月

【スタジオプログラム】

	月	火	水	木	金	土	日
午前		10:15~11:00 ・ピラティス 45分 (下斗米)					
	11:15~12:00 ・ダンスエアロ 45分 (大石)	11:15~11:55 ・ステップ初級 40分 (田沢) 11:55~12:10 ・筋トレ 15分 (田沢)	11:15~12:15 ・パワフル ヨガ 60分 (山本)		11:15~12:00 ・ステップ中級 45分 (沼山) 12:00~12:15 ・筋トレ 15分 (沼山)	11:00~11:45 ・エアロでキックパンチ 45分 (沼山) 11:45~12:00 ・筋トレ 15分 (沼山)	11:00~11:45 ・FUNクラス 45分 ※毎週内容が変わります
午後	12:15~13:15 ・FUNK 60分 (大石)	12:30~13:30 ・太極拳 60分 (中川原)	12:30~13:15 ・ラテンエアロ 45分 (吉田)		12:30~13:30 ・フィットネス フラ 60分 (植村)	12:30~13:30 ・パワフル ヨガ 60分 (山本)	
	13:30~14:10 ・ステップ初級 40分 (下斗米) 14:10~14:25 ・筋トレ 15分 (下斗米)	13:45~14:30 ・エアロ初級 45分 (澤口) NEWS 14:30~14:45 ・筋トレ 15分 (澤口)	13:30~14:15 ・エアロ初級 45分 (飯村) 14:20~14:50 ・ゆがみ改善 30分 (飯村)		13:45~14:30 ・エアロ初級 45分 (水野) 14:30~14:45 ・ストレッチ 15分 (水野)	13:45~14:30 ・ZUMBA® 45分 (下斗米) 15:00~15:40 ・ステップ初級 40分 (下斗米)	
午後	18:30~19:00 ・キックボクシング 30分 (山本) 19:00~19:15 ・筋トレ 15分 (山本)	18:30~19:15 ・リフレッシュ ヨガ 45分 (高橋)	18:30~19:00 ・エアロサーキット 30分 (嵯峨)		18:30~19:00 ・ピラティス 30分 (下斗米)		
	19:30~20:10 ・ステップ初級 40分 (山本)	19:30~20:15 ・ZUMBA® 45分 (高橋)	19:15~20:00 1W・3W DISCO 2W・4W HIP HOPコア 45分 (大石)		19:15~20:00 ・ローインパクト 45分 (下斗米)		

施設点検日

※祝日の際は、18:30から開始のクラスは30分繰り上げとなり、19:00以降のクラスは行いません。

プールエリア

H29.10月

【アクアプログラム】

	月	火	水	木	金	土	日	
午前	11:00~11:30 • ウェーブアクア (飯 村)	11:00~12:00 • 水泳教室 初級 (松 井) 中級 (飯 村) 上級 (嵯 峨)	11:15~12:00 • シェイプアクア&レク (嵯 峨)	施設点検日	11:00~12:00 • 水泳教室 初級 (澤 口) 中級 (飯 村) 上級 (仁 木)		11:00~11:45 • FUNクラス ※毎週内容が変わります	
	11:30~12:00 • 水中歩行 (飯 村)		12:00~13:00 • 長距離水泳(上級者限定)					
午後		12:00~12:30 • 水中歩行 (松 井)			12:15~13:00 • ウェーブアクア&レク (飯 村)	12:00~13:00 • 水泳教室 初級 (仁 木) 中上級 (田 中)		
	14:30~15:30 • 水泳教室 初級 (嵯 峨) 中級 (仁 木) 上級 (田 中)		14:30~15:30 • 水泳教室 初級 (松 井) 中上級 (田 中)					
夜	19:00~20:00 • 水泳教室 中上級 (嵯 峨)	19:00~20:00 • 水泳教室 初級 (仁 木)	19:00~20:00 • 水泳教室 中上級 (飯 村)			19:00~20:00 • 水泳教室 中級 (松 井)		

※祝日の際は、19時以降のクラスは行いません。

※自由水泳利用時間

月/水 10:00~15:00・20:00~21:00

火/金 10:00~15:00・18:30~21:00

土 11:00~14:00・18:00~20:00

日 10:00~17:30

※尚、施設点検日（休館日）もありますので、当クラブカレンダーをご覧ください。

12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	クロール	澤口	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	
10日	4種目	松井	クローズ	
	25Mで4種目を中心に、より上の技術を習得します			
17日	背泳ぎ	飯村	ラテンエクスプレス コンサルサ	高橋
	25Mで基本姿勢から様々な練習を行っていきます		サルサの音楽にのって、サルサステップを中心に行うエアロビクスです	
24日	平泳ぎ	嵯峨	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		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	