

2019年1月～プログラムスケジュール

		月曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール
9:30	10:00~10:20				ASAHI KIDS.
10:00	モーニング ストレッチ				アクアベビー クラブ
				からだバー	10:30~11:00
					9:30~11:00
11:00	コリオエアロ 吉田 10:45~11:35	エアロビクス入門 竹縄	10:30~10:50		アクア ウォーキング
		10:45~11:15		有料	
			ストレッチ 11:30~11:50	機能改善 コース	フライベアー レッスン 西田 11:15~11:45
12:00	ZUMBA 岡田 11:45~12:45	フラダンス 鈴木 11:30~12:30		11:15~12:15	初級 平泳ぎ 11:45~12:15
				有料	泳法 コース
13:00	協栄シェイプ ボクシング 草野 13:00~13:45	エアロビクス初級 竹縄 12:45~13:30	ジム TOPRIDE 影山 13:00~13:30	12:15~13:15	有料
				ヌードル アクア	グループレッスン
14:00	太極拳入門 成澤 14:00~15:00	コアトレーニング 畑 13:50~14:35	13:25~13:45	アクアビクス45 稲葉 14:00~14:45	岩田 13:30~14:30
		エアロ& トレーニング 畑 14:45~15:45	カテゴリ変更		
15:00	ヘルシーヨガ 石田 15:15~16:15				
16:00				ASAHI KIDS.	
17:00	フリータイム 卓球 (*) 16:30~18:15	ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 16:00~19:10		ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45	
18:00					
19:00					
	担当・カテゴリ変更	美コア [シェイプ] URARA 19:30~20:30		有料	泳法 コース 19:30~20:30
20:00	ボディ コンディショニング 大河原 20:00~20:45		21:00~21:20		
	担当・カテゴリ変更	エアロボード中級 黒部 20:45~21:35		アクアビクス30 米田 20:40~21:10	
21:00	エアロビクス 初級 大河原 21:00~21:45	TOPRIDE 宮尾 21:50~22:20	トレーニングタイム (お護)		マスターズ スイム 矢口 21:15~22:15
22:00					

水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール
モーニング ストレッチ	9:45～10:05		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 9:30～11:00
			10:30～10:50 アクアウォーキング
エアロビクス ラン初級 小西 10:45～11:30	KaQiLa ～カキラ～ atsuko 10:15～11:15	11:30～11:50	有料 泳法 コース 11:15～12:15
エアロビクス初級 田村 11:45～12:30	コリオ エアロラン 小林 11:35～12:35	足裏改善体操 トレーニングタイム (お腹) 12:00～12:20	有料 泳法 コース 11:15～12:15
			アクアビクス30 廣瀬 12:35～13:05
エアロボード中級 田村 12:45～13:35	ZUMBA45 小林 12:50～13:35	TOPRIDE 中澤 12:45～13:15 ジム	有料 機能改善 コース 13:15～14:15
トレーニングタイム (下半身) 13:45～14:00	フュギアエイト HITOMI 13:45～14:45		カテゴリ変更 週替わり プログラム 13:15～13:45 奇数週：初級背泳ぎ 偶数週：初級クロール
ヘルシーヨガ 山田(ゆ) 14:15～15:15			
ASAHI KIDS. キンダーダンス 15:30～16:15			ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 14:15～18:45
フリータイム 卓球 (*) 16:30～18:15	ASAHI KIDS. 体操教室 15:00～19:00		
ピラティス 山崎 19:45～20:15	美コア [シェイプ] Nagoshi 19:20～20:20	20:30～20:50	
エアロビクス初級 山崎 20:30～21:15	パワーサーキットエクササイズ 小俣	TOPRIDE 杉岡 20:30～21:15	有料 泳法 コース 20:45～21:45
マッスルビート45 小俣 21:30～22:15	RITMOS NORI 21:00～22:00		

木曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	多目的・アスレ	プール	
10:00~10:20 モーニング ストレッチ				9:30
				10:00
ボディ コンディショニング 畑 10:30~11:15	ヘルシーヨガ 知念 10:30~11:30	11:20~11:40 姿勢プラス（ほぐし）	アクアビクス30 阿見 10:30~11:00	11:00
エアロボード入門 越智（真） 11:30~12:10	ZUMBA 45 竹縄 11:45~12:30	ボールエクササイズ	有料 機能改善 コース 11:15~12:15	はじめて スイミング 11:30~12:00
U BOUND HITOMI 12:30~13:15	気功 松矢 12:45~13:30	11:50~12:10 TOPRIDE 村田 12:45~13:15	有料 泳法 コース 12:15~13:15	12:00
コリオエアロ 越智 13:25~14:25		ジム 		13:00
エアロボード& トレーニング 金子 14:40~15:40			アクアビクス30 稲葉 14:15~14:45	14:00
ASAHI KIDS. キッズ・チア 15:50~18:00	ASAHI KIDS. 体操教室 15:00~19:00		ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45	15:00
				16:00
				17:00
				18:00
定員30名 （予約制） 	momちゃんフィットネス （パーソナル） Maki 19:45~20:30	ジム 	有料 泳法 コース 19:30~20:30	19:00
U BOUND HITOMI 20:15~21:00		TOPRIDE 影山 20:15~20:45	アクアビクス30 石原 20:45~21:15	20:00
 Taka 21:15~22:00	ロッキング 入門 DAISUKE 21:00~22:00		担当・時間変更	21:00
			カテゴリ変更 初級 バタフライ 21:45~22:15	22:00

