

2020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		
★ 10:00～10:20 モーニング ストレッチ			ASAHI KIDS. アクアベビー クラブ		
★★★	★ 10:45～11:15 エアロビクス入門 竹縄	★ からだハー 10:30～10:50	9:30～11:00	★ アクア ウォーキング	★ 10:30～11:00
コリオエアロ 吉田 10:45～11:35	★	★	有料		有料
★★	フラダンス	姿勢プラス(ほぐし) 11:30～11:50	機能改善 コース		★ 初級 平泳ぎ 11:45～12:15
ZUMBA 岡田 11:45～12:45	鈴木 11:30～12:30	★ ジム	11:15～12:15	泳法 コース	★ 初級 平泳ぎ 11:45～12:15
★★	エアロビクス初級 竹縄	★			★
協栄シェイブ ボクシング 草野 13:00～13:45	12:45～13:30	★ TOPRIDE 村田 13:00～13:30	12:15～13:15		★
★					★
太極拳入門 松本 14:00～15:00	ピラティス 畑 13:50～14:50		★★★ アクアピクス45 稲葉 14:00～14:45		★ 13:25～13:45
★	★				
ヘルシーヨガ 芳賀 15:15～16:15	★		ASAHI KIDS.		
			ジュニア スイミング スクール		
フリータイム 卓球 (※) 16:30～18:15	ASAHI KIDS. キッズ・バレエ 16:00～19:30		15:00～18:45		
★★					
エアロビクス中級 黒部 19:30～20:15		★	泳法 コース		
★★	★		19:30～20:30		
エアロボード中級 黒部 20:30～21:30	★		★		
			アクアピクス30 米田 20:40～21:10	★★★	
		★	21:00～21:30	★ ジム	
		★	マスターズ スイム 矢口 21:15～22:15	★	
		★			
		★			

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		
★★	★	★	★	★	
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	★ コア・ウェーブ 大庵 10:30～10:50 ※ 定員10名まで	9:30～11:00	★	
★	★★★	★ 11:30～11:50	有料	★	
エアロビクス初級 林(和)	★	★	泳法 コース		
★★	コリオ エアロラン 小林	★	11:15～12:15		
11:45～12:30	11:35～12:35	★ トレーニングタイム (お腹)	11:15～12:15		
★	★★★	★ 12:00～12:20	★		
エアロボード中級 林(和)	★	★	アクアピクス30 廣瀬 12:35～13:05	★	
12:45～13:35	ZUMBA45 小林 12:50～13:35	★	★	★	
★	★★★	★	機能改善 コース		
トレーニングタイム (下半身)	Figure 8	★	13:15～14:15		
★	HITOMI				
13:45～14:00	13:45～14:45				
ヘルシーヨガ 鳥山					
14:15～15:15			ASAHI KIDS.		
			ジュニア スイミング スクール		
ASAHI KIDS. キンダーダンス 15:30～16:15	ASAHI KIDS. 体操教室		14:15～18:45		
フリータイム 卓球 (※) 16:30～18:15	15:00～19:00				
★	★	★			
★		★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			
★	★	★			

