

プログラム一覧表(1月~)

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:30	10:20 郡司 エアロ(30) ビギナー		10:20 鈴木 ピラティス (50)	10:15~ 11:15 ベビースイミング スクール	10:20 大宮 ホールストレッチ (30)		10:20 安田 膝・腰痛予防 体操(45)	10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 彰紘 night (45)			9:30~ 12:00 ジュニア スイミング スクール			
11:00	11:05 郡司 楽々体操 (40)			11:30 目黒 アクア ピクス	11:05 大宮	11:10 高橋 個人 メドレー 中・上級		11:20 郡司 エアロ(40) シンプル		11:20 明美 ホールストレッチ (30)	11:20 高橋 メニュー マスターズ		11:00 大宮 ホールストレッチ (30)	終日 フリー ウォーク・ スイミング	
12:00	12:00 山内 ヨガ (60)		12:15 郡司 CENTERGY (45)	12:20 大内(万) コンディショニング (ストレッチ)(30)	12:05 高橋 エクササイズウォーク	12:10 大内(万) パランスコデー ネーション(40)	12:30 絵理 はじめて スイム	12:05 明美 POWER (45)	12:15 彰紘 脂肪 バイバイ	12:30 三本木		11:45 大宮			
13:00	13:15 亀山 ACTIVE (60)		13:15 明美 POWER (45)	12:55 高橋 平泳ぎキック	13:00 大内(万) エアロ(30) ビギナー	13:05 彰紘 はじめて 背泳ぎ	13:05 高橋 night (45)	13:05 高橋 ウェーブストレッチ (45)	13:00 亀山 はじめて 平泳ぎ	13:00 亀山 はじめて バタフライ					
14:00				13:25 高橋 はじめて バタフライ	13:40 猪狩 ZUMBA (45)	13:45 三本木 のんびり クロール			13:45 彰紘 CORE テク+(30)	13:45 高橋 のんびり クロール					
15:00				14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール					14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール	14:40 彰紘 ホールストレッチ (30)					
18:30		15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール				15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール		15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール			18:00 しのぶ ZUMBA (45)				
19:00	19:00 大宮 CORE (30)		19:00 彰紘 らくらくボール体操(20)		19:15 郡司		19:00 亀山 ホールストレッチ (30)		19:30 高橋 POWER (45)	19:00 飯田 ヨガ (60)					
20:00	19:40 郡司 エアロ(30) ビギナー	19:45 作田 はじめて バタフライ	19:30 猪狩 ZUMBA (45)	19:45 大宮 エクササイズ ウォーク	19:45 彰紘 アクアフィット		19:45 彰紘 night (45)	19:45 亀山 水中 ウォーク	19:45 大宮 はじめて スイム		19:30 大宮 個人 メドレー 中級				
21:00	20:25 高橋 night (60)	20:30 作田 のんびり クロール	20:30 彰紘 ACTIVE (60)	20:30 大宮 はじめて クロール	20:30 亀山	20:30 作田 はじめて 平泳ぎ	20:45 三本木 メニュー マスターズ	20:30 作田 メニュー マスターズ	20:30 亀山 ACTIVE (60)	20:30 大宮 はじめて 背泳ぎ					

①プログラムは都合により担当者及び内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。
 ②スタジオプログラムに参加される方は、開始時間までにフロントにてチケットをお取りください。
 ※チケットのない方の参加は、ご遠慮いただきます。