



レッスントイムスケジュール

H30.7.2~

	月				火				水				木				金				土				日・祝	
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1/スタジオ2	プール
9:30	めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操					
10:00	美★姿勢エクササイズ'45		10:15 ゆっくりウォーキング		10:00 背盤エクササイズ			10:00 腰痛体操	10:00 ベーシックエアロ				10:00 リズム体操				10:00 からだリセット	10:15 ボディバランス30		10:30 腰痛スミシング	10:15 ディスクde姿勢改善			10:00 脂肪燃焼エアロ50	10:00 ベビースイミング	
11:00	11:00 ウェーブストレッチ	11:00 ベーシックステップ	11:00 水泳レッスン		10:30 はじめてエアロ			10:40 チェア体操	11:00 シンプルYoga				11:00 太極拳(中級)				11:00 ボールエクササイズ	11:00 ZUMBA			11:00 ボディパンプ45	11:00 ナチュラルヨーガ		11:15 水泳レッスン	11:15 アクア週替りお楽しみ	
12:00																										
13:00																										
14:00		13:00 太極拳(初級)			13:00 シェイプYoga				13:00 ナチュラルヨーガ				13:30 ボディバランス45	13:30 アクティブエイジングスクール			13:30 エンジョイエアロ	13:30 フラダンス		14:00 腰痛スミシング	13:00 Jr.トランポリン	13:30 ラテンエアロ		13:30 週替りお楽しみ		
15:00		15:00 ラテンエアロ	15:00 アロマストレッチ		14:00 コンディショニングエアロ			14:15 メガダンス					14:25 ウェーブストレッチ				14:30 ボディパンプ30			14:00 水泳レッスン	14:00 Jr.トランポリン	14:30 シェイプアップボクシング		15:00 Jr.スイミング	15:00 週替りお楽しみ	
16:00																										
17:00																										
18:00					17:00 Jr.スポーツ塾				17:00 Jr.チアリーディング				17:00 Jr.トランポリン				17:00 Jr.スイミング	17:00 Jr.トランポリン								
19:00	18:30 キックボクシングエクササイズ				18:45 ボディパンプ45				18:00 Jr.チアリーディング				18:45 シェイプYoga				18:45 ベーシックステップ	18:30 プロアハレエクササイズ				18:45 メガダンス			18:00 ナチュラルヨーガ	
20:00	19:30 ZUMBA				19:45 ボールエクササイズ				19:00 フラダンス				19:45 ウェーブストレッチ	19:45 ベーシックエアロ								19:30 ナチュラルヨーガ			19:00 週替りお楽しみ	
21:00	20:30 ボディバランス45				20:30 バドミントンタイム	20:45 脂肪燃焼エアロ50			20:45 ソフトバレーボールタイム	20:45 ボディコンバット45			20:00 水泳レッスン	20:30 ボディパンプ45								20:30 卓球タイム	20:45 ボディコンバット45			

~ご案内~

- レッスン名** 有料クラスです。お申込みが必要となります。
- レッスン名** 定員がございます。開始時間15分前より整理券を配布します。
- 週替りお楽しみ** 毎週、内容と実施場所が異なります。別途案内をご覧ください。
-  どなたでも気軽にご参加いただけます。
-  これから始めるという方にお勧めです。