SPORTS COMMUNITY DYNAMIC

レッスンタイムスケジュール

2019.1.4～

月

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
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
11:00 ウェーブ コンディショニング	11:00 ベーシック ステップ		11:00 水泳 レッスン
	13:00 太極拳 (初級)		
	15:00 ラテン エアロ	15:00 アローマ YOGA	
17:00 Jr. スポーツ塾			
18:30 キックボクシング エクササイズ			
	19:30 ZUMBA		
20:30 ボディ バンプ 45			

火

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操			
10:00 ピラティス		10:00 フロアバレエ エクササイズ	
	10:40 はじめて エアロ	11:15 フロアバレエ エクササイズ	
	13:00 シェイプ YOGA		13:30 腰痛 スイミング
	14:00 コンディショニング エアロ		
19:00 ボディ バランス 45			
20:00 バドミントン タイム			
	20:45 脂肪燃焼 エアロ50		

水

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操		9:30 アクティブ エイジング スクール	
10:00 腰痛体操	10:00 ベーシック エアロ		10:45 シェイプアップ ウォーキング
10:40 チェア体操	11:00 シンプル YOGA		
	12:00 メガダンス		
	13:00 ナチュラル ヨーガ		13:00 からだスッキリ アクア45
		13:30 アクティブ エイジング スクール	
		14:45 フロアバレエ エクササイズ	
17:00 Jr. トランポリン	16:45 Jr. チアリーディング		17:00 Jr. スイミング
	18:00 Jr. チアリーディング	18:00 からだ スッキリ YOGA	
19:00 ボディ バンプ 45		19:00 フラダンス	
	19:45 ベーシック エアロ		20:00 水泳 レッスン
20:30 ソフト バレーボール タイム	20:45 ボディ コンバット 45		

木

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操		9:30 アクティブ エイジング スクール	
10:00 筋コン エアロ	10:30 太極拳 (中級)		
10:40 骨盤コンディショニング		11:20 アローマ ストレッチ	
	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	
14:25 ウェーブ コンディショニング			
	15:00 ベーシック エアロ	15:00 社交ダンス (中級)	
17:00 Jr. トランポリン			17:00 Jr. スイミング
18:45 美★姿勢 エクササイズ'30		18:30 フロアバレエ エクササイズ	
19:30 ベーシック ステップ	19:30 ウェーブ コンディショニング		
20:30 ボディ バランス 45			

金

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操		9:30 アクティブ エイジング スクール	
10:00 からだ リセット	10:15 ボディ バランス30		10:30 腰痛 スイミング
11:00 ボール エクササイズ	11:00 ZUMBA		
	13:30 エンジョイ エアロ	13:30 フラダンス	14:00 水泳 レッスン
14:30 ボディ バンプ30			
15:15 ボール エクササイズ			
17:00 Jr. スポーツ塾			17:00 Jr. スイミング
18:45 メガダンス			
	19:30 ナチュラル ヨーガ		19:45 エンジョイ アクア 45
20:30 卓球 タイム	20:45 ボディ コンバット 45		20:45 スイム トレーニング

土

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操			
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 ボディ バンプ 45	11:00 ナチュラル ヨーガ		11:15 水泳 レッスン
13:00 Jr. トランポリン			
14:00 Jr. トランポリン	13:30 ラテン エアロ		
	14:30 シェイプアップ ボクシング		
	18:00 ナチュラル ヨーガ		
	19:00 週替り お楽しみ		
	20:00 社交ダンス (初級)		

日・祝

スタジオ1/スタジオ2	プール
10:15 ベーシック エアロ	11:15 アクア 週替り お楽しみ
13:30 週替り お楽しみ	
15:00 週替り お楽しみ	

～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。
- レッスン名 … 女性限定のレッスンとなります。
- 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。

※レッスンタイムスケジュールは予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。