

2009年 12月～ スタジオ・プールプログラム表(初めて又は、運動が久しぶりな方は クマのマークのプログラムからご参加を！)

営業時間

平日

9:00～23:30

土・日・祝日

9:00～22:00

	金				土				日			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9:00	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
:30		9:30～9:50 ストレッチ20 藤本		9:30～10:00 アクアビクス30 片野	9:30～10:00 ビギナー			スイミングスクールの為 9:00～10:10 1～2コースのみ の利用	9:30～10:15 マットピラティス 武内			スイミングスクールの為 9:00～10:10 1～4コースのみ の利用
10:00	9:30～10:30 ファットバーニング 田原	10:00～10:45 マットサイエンス (予約制)	10:15～10:30 マシン講座(下)	10:15～11:00 バタフライ 4種目800 河野・政田	10:15～11:05 ヒーリング・ヨーガ 百々	10:00～11:00 キッズエアロ		スイミングスクールの為 10:10～11:10 1～3コースのみ の利用	10:30～11:15 ローインバクト 武内	体操教室 (子供)		スイミングスクールの為 10:10～11:10 1～4コースのみ の利用
:30		11:00～11:45 ローインバクト 田原		11:00～12:00 (ベビー・マタニティスクールの為) 1～4コースのみの利用	11:20～12:05 プロボーション 玉ノ井	11:00～12:00 キッズエアロ		スイミングスクールの為 11:10～12:10 1～2コースのみ の利用				11:15～11:45 アクアビクス30 山田
11:00	10:50～11:50 太極拳 船場			12:00～12:30				12:20～12:50 アクアビクス30 玉ノ井				
:30				水中ストレッチ 河野								
12:00												
:30												
13:00												
:30	13:20～14:20 エアロビックパーシク 北村	13:15～14:15 気功体操 岡原		スイミングスクールの為 13:00～14:00 1～5コースのみ の利用	13:15～14:00 ファイトウ45 山田			スイミングスクールの為 13:00～14:00 1～5コースのみ利用	13:30～14:15 ミドルロー 玉ノ井			13:30～14:15 クロール・ 背泳ぎ 山本
14:00				14:10～14:55	14:15～15:15 ファットバーニング 山内			スイミングスクールの為 14:00～15:00 1～3コースのみ の利用	14:30～15:30 ファイトウ60 田代	13:45～14:15 ストレッチボール 山田	14:30～15:00 マシン講座 (上下)	ファミリーデー(会員同伴で小 学生以下のお子様やご家 族、お友達と一緒にご利用 出来ます。)
:30	14:30～15:15 ミドルロー 藤本	14:30～15:00 ビギナー 玉ノ井		はつらつウォーキング 片野		体操教室 (幼児)		スイミングスクールの為 15:00～16:00 1～3コースのみ の利用				
:30					15:30～16:15 ローインバクト 大杉			スイミングスクールの為 16:00～17:10 1コースのみの利用(泳ぎ優 先) ※歩行はアトラクションプールでお 願います				
15:00	15:30～16:20 パーシクHIP HOP 田原			スイミングスクールの為 15:30～16:30 1～3コースのみ の利用		体操教室 (学童)		スイミングスクールの為 17:10～18:10 1～3コースのみ の利用	15:45～16:45 F1 60 山内	15:45～16:45 アクティブ・ヨーガ 武内		16:15～16:55 ふっ飛ば 肩・腰痛 山本
:30				スイミングスクールの為 16:30～17:30 1～2コースのみ の利用				スイミングスクールの為 17:10～18:10 1～3コースのみ の利用				
16:00				スイミングスクールの為 17:30～18:30 1コースのみの利用(泳ぎ優先) ※歩行はアトラクションプールで お願います	17:45～18:45 パワー60 山内			18:30～19:15	17:00～18:00 パワーフィット60 山田			
:30				スイミングスクールの為 18:30～19:40 1～3コースのみ の利用	19:00～20:00 HYPER LOW 藤中			ポイントレッスン 占部				
17:00				スイミングスクールの為 19:45～20:30 ポイントレッスン 占部	20:15～21:00 ZUMBA ルーシーダットン 藤中	→1.3.5週 →2.4週		19:30～20:00 アクアビクス30 古川	18:30～19:15 ローインバクト 山内			
:30	19:15～20:00 ミドルロー 田代	19:00～20:00 ヨガ 松柳		20:40～21:10 流水健康運動 石井				20:15～20:45 ウォーク&ラン 古川				
18:00			21:15～21:30 マシン講座(上)	21:30～22:00								
:30	21:15～22:00 プロボーション 村上	21:15～22:00 ボールピラティス 中村		21:30～22:00								
19:00				21:30～22:00								
:30				21:30～22:00								
20:00				21:30～22:00								
:30	20:10～21:00 POWER JOG 中村	20:15～21:00 ファイトウ45 山田		21:30～22:00								
21:00				21:30～22:00								
:30				21:30～22:00								
22:00				21:30～22:00								
:30	22:15～22:45 ビギナー 村上	22:15～22:45 ボクシング 山田		21:30～22:00								
23:00				21:30～22:00								

祝日プログラムは館内POPにてお知らせ致します。