水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール　シンコースポーツ㈱

	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
9:30	9:45~9:55 おはようストレッチ				9:45~9:55 おはようステップ												
10:00	10:00~10:45 ボールエクササイズ &ストレッチ 窪津				10:00~10:45 ヨガ 石原			10:00~10:10 おはようストレッチ			10:00~10:10 おはようストレッチ		9:30−10:20 親子でリトミック 1歳クラス 片岡	10:00~10:10 おはようステップ		10:00~10:10 おはようストレッチ	
								10:30~11:15 ファイティング エクササイズ			10:15~11:00 初級エアロ 窪津	10:45~11:30 スイミング 入門		10:30~11:15 バランス ボール		10:30~11:15 エアロビクス 森永	
11:00		11:00~11:30 クロール			11:00~11:30 うきうきエアロ 石原	11:00~11:45 アクア エクササイズ			11:30~12:00 水中運動入門				10:40−11:30 親子でリトミック 2歳クラス 片岡		11:30~12:00 アクア エクササイズ		ストレッチ
		11:45~12:15 背泳ぎ															
12:00						12:45~13:15 チャレンジ 4泳法											
13:00		13:00~13:45 リクエストスイム ★有料￥300 浅沼						13:15~13:45 スロー トレーニング	13:00~13:30 平泳ぎ バタフライ （週替わり）		13:00~13:45 エンジョイ エアロ 山本	13:00~13:30 ワンポイント スイム		13:15~13:45 ポイント シェイプ			
	13:30~14:15 ラテンエアロ 石川(ま)				13:30~14:15 ピラティス 大橋												
14:00		14:00~14:30 楽しい 水中運動				14:00~14:30 腰痛・関節痛		14:00~14:45 ZUMBAor ZUMBA GOLD 石川(裕)	14:00~14:45 アクア エクササイズ		14:00~14:45 ヨガ 窪津	14:00~14:45 アクア エクササイズ		14:00~14:50 やさしい パワーヨガ 今滝		14:00~14:45 ラウンド サーキット （定員8名）	
	14:30~15:15 ステップ 石川(ま)				14:30~15:15 らくらくエアロ 大橋			ストレッチ									
15:00								第1・3・5週 ZUMBA 第2・4週 ZUMBA GOLD	15:15~16:00 リクエストスイム ★有料￥300 浅沼				15:00−15:50 親子でリトミック 3歳クラス 片岡				
16:00	16:00~16:15 簡単筋トレ （上半身）										16:00~16:15 簡単筋トレ （お腹・下半身）		16:00−16:50 親子でリトミック 4歳クラス 片岡				
17:00															17:00~17:45 週替わり 4泳法		
18:00	18:00~18:30 デイリー エクササイズ30				18:00~18:30 デイリー エクササイズ30			18:15~18:30 デイリー エクササイズ15		18:00−19:00 キッズダンスA RIKA	18:00~18:30 デイリー エクササイズ30						
19:00	19:00~19:45 燃焼 サーキット				19:00~19:45 ヨガ 石原		19:10−20:10 キッズダンスC RIKA	19:00~19:45 ピラティス 石川(ま)	19:00~19:30 スイミング 入門	19:10−20:10 キッズダンスB RIKA	19:00~19:45 ヒートアップ ファイティング						
20:30																	

休館日 ※祝日・連休の場合変更あり

祝日については、上記教室が変更となったり、別途教室を開催する場合がございます。施設へのお問い合わせや、ホームページにてご確認下さい。

※短縮営業日の営業時間は、17：30までとなります。

・・・ １５分間　・・・ ３０分間　・・・ ４５分間　・・・ ６０分間

各教室は安全な教室進行の為、定員を設ける場合があります。また、教室開始後10分を過ぎての途中参加はご遠慮ください。

※毎週火曜日（祝日の場合は翌日）は休館日です。また祝日は通常の教室スケジュールと異なります。お間違えのなきようお願い致します。

☆教室スケジュールは変更となる場合がございますので事前にご確認ください。

水島愛あいサロン　TEL：086-440-5511