

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(株)

	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		休館日 ※祝日・連休の場合変更あり	9:45~9:55 おはようステップ		9:45~9:55 おはようストレッチ		9:45~9:55 おはようストレッチ						
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		10:00~10:45 燃焼 サーキット		10:00~10:45 初級エアロ 窪津	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		
11:00		11:00~11:45 クロール & 背泳ぎ		11:00~11:45 エアロ& ボールでリセット 石原	11:00~11:45 アクア エクササイズ		11:00~11:30 水中運動入門		11:00~11:45 ヨガ 窪津	11:00~11:45 スイミング 入門	10:40~11:30 親子でリトミック 2歳クラス 片岡	10:30~11:15 バランス ボール	11:30~12:00 アクア エクササイズ	10:30~11:15 エアロピクス 森永
12:00														
13:00		13:00~13:45 リクエストスイム ★有料¥300			13:00~13:30 チャレンジ 4泳法(週替わり)		13:00~13:45 平泳ぎ & バタフライ		13:00~13:45 エンジョイ エアロ 山本	13:00~13:30 クロール 中級		13:15~13:45 サタデー フィットネス		
14:00	13:30~14:15 ピラティス 石川(ま)	14:00~14:30 楽しい 水中運動			13:30~14:15 ピラティス 大橋	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 マット コンディショニング	14:00~14:45 アクア エクササイズ		14:00~14:50 ヨガ 今滝		14:00~14:30 ラウンド サーキット
15:00	14:30~15:15 ラテンエクスプレス コンサルサ@ 石川(ま)				14:30~15:15 らくらくエアロ 大橋		ストレッチ ↑★週替わり★↑ 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			15:00~15:50 親子でリトミック 3歳クラス 片岡			
16:00											16:00~16:50 親子でリトミック 4歳クラス 片岡		16:00~16:45 週替わり 4泳法 (週替わり)	
17:00														
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	18:00~19:00 キッズダンスD RIKA	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														

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ください。

※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

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