

# 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	☆週替わり☆ 第1・3・5週 燃焼サーキット 第2・4週	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 ファイティング エクササイズ			10:00~10:45 初級エアロ 窪津		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 初級エアロ 尾崎	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	11:00~11:45 ヨガ 石原	11:00~11:30 水中運動		11:00~11:45 ヨガ 窪津	11:00~11:45 スイミング 入門		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										12:30~13:00 スイム アドバイス				
13:00	13:30~14:15 ピラティス 石川(ま)	13:00~13:45 リクエストスイム ★有料¥300		13:30~14:15 ピラティス 大橋	13:00~13:30 スイミング 入門	13:15~13:45 バランス ポール	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		13:15~13:45 サタデー フィットネス			
14:00	14:30~15:15 ラテンエクスプレス コンサルサロ 石川(ま)	14:00~14:30 水中運動		14:30~15:15 らくらくエアロ 大橋	14:00~14:30 水中運動	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 サーキット トレーニング	
15:00					15:00~15:50 リトミックで あそぼう すくすくクラス 片岡	15:15~16:00 リクエストスイム ★有料¥300								
16:00					16:00~16:50 リトミックで あそぼう わんぱくクラス 片岡	☆週替わり☆ 第1・3・5週 ZUNBA 第2・4週						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			18:00~18:30 デイリー エクササイズ	18:00~19:00 キッズダンスD RIKA	18:00~18:30 デイリー エクササイズ	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					
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														

NEW 5月10日より開始

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