

水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール H30.7月～

	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 ポールエクササイズ &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or ファイティング エクササイズ	←★週替わり★ 第1・3・5週 燃焼サーキット 第2・4週 ファイティング	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		★ご案内★ 週替わりの内容は、掲示板にてご案内させていただきます。ご確認ください。	
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& ポールでリセット 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		7月~10月 週替わり 11月より エアロピクス		
12:00									12:30~13:00 スイム アドバイス						
13:00	13:00~13:45 リクエスト スイム ★有料¥300			12:30~13:15 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 ボール	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		13:15~14:00 エアロピクス 今滝					
14:00	13:30~14:15 ピラティス 石川(ま)	14:00~14:30 水中運動		13:30~14:15 らくらくエアロ 大橋	14:00~14:30 水中運動	14:00~14:45 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		14:15~15:00 ヨガ 今滝		14:00~14:30 サーキット トレーニング		
15:00	14:30~15:15 ラテンエクспレス コンサルサ® 石川(ま)			14:30~15:15 ピラティス 大橋			15:15~16:00 リクエスト スイム ★有料¥300								
16:00											16:00~16:45 週替わり 4泳法 (週替わり)				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は、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。
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		18:00~18:30 デイリー エクササイズ		18:00~18:30 デイリー エクササイズ							
19:00	19:00~19:45 燃焼 サーキット		19:00~19:45 ヨガ 石原		19:00~19:45 ピラティス 石川(ま)	19:00~19:30 スイミング 入門	19:00~19:45 ヒートアップ ファイティング								
20:30															

... 10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