

水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール

	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	9:45~10:30 ヨガ 石原		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			10:35~11:05 ボール コンディショニング		10:00~10:45 ファイティング エクササイズor 燃焼サーキット	←★週替わり★ 第1・3・5週 ファイティング 第2・4週 燃焼サーキット	10:00~10:45 初級エアロ 窪津		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		
11:00	11:00~11:45 初級エアロ 尾寄	11:00~11:30 背泳ぎ		11:15~12:00 ヨガ 石原	11:00~11:45 アクアダンス	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 クロール		11:30~12:00 アクア エクササイズ30	11:15~12:00 ヨガストレッチ 森永		
12:00							12:30~13:00 平泳ぎ		12:30~13:00 ワンポイント スイム					
13:00	13:00~13:45 リクエストスイム ★有料¥300	13:00~13:45 ピラティス 大橋		13:00~13:30 スイミング 入門	13:00~13:30 スイミング 入門	13:15~14:00 ヨガ 石川(裕)	13:00~13:30 バタフライ	13:15~13:45 エアロピクス 山本		13:15~14:00 エアロピクス 森永				
14:00	13:30~14:15 ピラティス 石川(ま)	14:00~14:30 かんたんアクア		13:30~14:15 らくらくエアロ 大橋	14:00~14:30 水中運動	14:15~15:15 ZUMBA GOLD 石川(裕)	14:15~14:45 アクア エクササイズ30	13:50~14:20 エンジョイエアロ 山本	14:00~14:45 アクア エクササイズ	14:15~15:00 ヨガストレッチ 森永		14:00~14:30 バランス ボール		
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 ピラティス 大橋		15:15~16:00 リクエストスイム ★有料¥300		14:30~15:15 マット コンディショニング						
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。
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 ヒートアップ ファイティング		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 燃焼 サーキット							
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