

# 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<br>おはようストレッチ                      |  | 休館日<br>※祝日・連休の場合変更あり    | 9:45~9:55<br>おはようストレッチ                |                               | 9:45~9:55<br>おはようストレッチ                        |   | 9:45~9:55<br>おはようストレッチ        |                                |                              |                                      |                          |                              |  |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>ボールエクササイズ<br>&ストレッチ<br>窪津    |  |                         | 10:00~10:45<br>ヨガ<br>石原               |                               | 10:00~10:45<br>ファイティング<br>エクササイズor<br>燃焼サーキット | ←★週替わり★<br>第1・3・5週<br>ファイティング<br>第2・4週<br>燃焼サーキット | 10:00~10:45<br>初級エアロ<br>窪津    |                                | 10:00~10:10<br>おはようストレッチ     |                                      | 10:00~10:10<br>おはようストレッチ | 10:00~10:10<br>おはようストレッチ     |  |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>初級エアロ<br>尾崎                  | 11:00~11:45<br>背泳ぎ                         |                         | 11:00~11:45<br>ボール<br>コンディショニング<br>石原 | 11:00~11:45<br>アクアダンス         | 11:00~11:45<br>ヨガ<br>石原                       | 11:00~11:30<br>水中運動                               | 11:00~11:45<br>ヨガ<br>窪津       | 11:00~11:45<br>クロール            |                              | 10:30~11:15<br>バランス<br>ボール           |                          | 10:15~11:00<br>エアロピクス<br>森永  |  |
| 12:00 |   |  |                         |                                       |                               |   | 12:30~13:00<br>平泳ぎ                                |                               | 12:00~12:30<br>トレーニング<br>スイム   |                              |                                      |                          |                              |  |
| 13:00 | 13:30~14:15<br>ピラティス<br>石川(ま)               | 13:00~13:45<br>リクエストスイム<br>★有料¥500<br>先着2名 |                         | 13:00~13:30<br>スイミング<br>入門            | 13:00~13:30<br>らくらくエアロ<br>大橋  | 13:15~14:00<br>ヨガ<br>石川(裕)                    | 13:00~13:30<br>バタフライ                              | 13:15~14:00<br>初級エアロ<br>山本    |                                | 13:15~14:00<br>エアロピクス<br>森永  |                                      |                          | 13:00~13:15<br>筋トレ15<br>easy |  |
| 14:00 | 14:30~15:15<br>ラテンエクスプレス<br>コンサルサ®<br>石川(ま) | 14:00~14:30<br>かんたんアクア                     |                         | 14:00~14:30<br>水中運動                   | 14:00~14:30<br>水中運動           | 14:15~15:15<br>ZUMBA<br>GOLD<br>石川(裕)         | 14:00~14:45<br>アクア<br>エクササイズ                      | 14:15~14:45<br>エンジョイエアロ<br>山本 | 14:15~14:45<br>アクア<br>エクササイズ30 | 14:15~15:00<br>ヨガストレッチ<br>森永 |                                      |                          | 14:00~14:15<br>筋トレ15<br>hard |  |
| 15:00 |   |  |                         | 14:30~15:15<br>ピラティス<br>大橋            |                               | ストレッチ   |   | 15:00~15:15<br>筋トレ15          |                                |                              |                                      |                          |                              |  |
| 16:00 |   |  |                         | 16:00~16:15<br>筋トレ15                  |                               |   |   |                               |                                |                              | 16:00~16:45<br>週替わり<br>4泳法<br>(週替わり) |                          |                              |  |
| 17:00 |   |  |                         |                                       |                               |   |   |                               |                                |                              |                                      |                          |                              |  |
| 18:00 | 18:00~18:30<br>デイリー<br>エクササイズ               |  |                         | 18:00~18:30<br>デイリー<br>エクササイズ         |                               | 18:00~18:30<br>デイリー<br>エクササイズ                 |   | 18:00~18:30<br>デイリー<br>エクササイズ |                                |                              |                                      |                          |                              |  |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>ヒートアップ<br>ファイティング            |  | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>石原 |                                       | 19:00~19:45<br>ピラティス<br>石川(ま) | 19:00~19:30<br>スイミング<br>入門                    | 19:00~19:45<br>燃焼<br>サーキット                        |                               |                                |                              |                                      |                          |                              |  |
| 20:30 |   |  |                         |                                       |                               |   |   |                               |                                |                              |                                      |                          |                              |  |

… 10・15分間
 
 … 30分間
 
 … 45分間