

# 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			休館日 ※祝日・連休の場合変更あり											
10:00	10:15~10:45 初級エアロ 窪津			10:15~10:45 ファイティング エクササイズor ザ・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 ザ・サーキット	10:15~10:45 初級エアロ 森永		10:15~11:00 ボールエクササイズ &ストレッチ 窪津		10:30~11:00 ザ・サーキット or バランスボール	←★週替わり★ 第1・3・5週 ザ・サーキット 第2・4週 バランスボール	10:30~11:15 エアロピクス 森永		
11:00	11:00~11:45 ヨガ 窪津	11:15~12:00 クロール or 背泳ぎ		11:00~11:45 マット コンディショニング		11:00~11:45 ヨガティス 森永	11:30~12:00 アクア エクササイズ	11:15~11:45 初級エアロ 窪津	11:30~12:00 水中運動		11:30~12:00 アクア エクササイズ	11:30~12:15 ヨガストレッチ 森永		
12:00		★週替わり★↑ 第1・3週 クロール 第2・4週 背泳ぎ		★週替わり★→ 第1・3週 クロール 第2・4週 背泳ぎ	12:00~12:30 初級週替わり クロール・背泳ぎ									
13:00	13:30~14:15 ピラティス 石川(ま)			13:30~14:15 エアロピクス 森永		13:30~14:15 ZUMBA GOLD 石川(裕)	13:00~13:45 トレーニング スイム	13:30~14:15 美姿勢エクササイズ 内藤	13:00~13:45 バタフライ	13:30~14:15 エアロピクス 森永	13:00~13:45 平泳ぎ			
14:00	14:30~15:15 サルセッション@ 石川(ま)	14:00~14:30 アクア エクササイズ		14:30~15:15 ヨガストレッチ 森永	14:00~14:30 アクア エクササイズ	14:30~15:15 ヨガ 石川(裕)		14:30~15:15 ZUMBA@ 内藤		14:30~15:15 ヨガティス 森永				
15:00														
16:00									16:00~16:45 リクエスト スイム ★有料¥500 定員2名迄					
17:00														
18:00	18:30~19:15 エアロピクス 窪津			18:30~19:15 ヨガ 益田		18:30~19:15 ピラティス 石川(ま)		18:30~19:15 ファイティング エクササイズ						
19:00														
20:30														

《スタジオ》  
■各教室定員を設けております。  
詳しくは裏面をご覧ください。

《プール》  
■教室実施コース  
『泳法』  
7名以下⇒フリーコース  
8名以上⇒泳ぐコース

※開始時間の5分前になりましたら、  
教室コースを使用致します。  
ご参加の方は、教室コースでお待ちください。  
『アクアエクササイズ・水中運動』



… 30分間



… 45分間

※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。  
※教室開始後の途中参加または途中退室はご遠慮ください。