

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	9:45~9:55 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 第1・3・5週 燃焼サーキット 第2・4週 ファイティング	←★週替わり★	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& 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		10:30~11:15 バランス ボール		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)	15:15~16:00 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			13:15~13:45 サタデー フィットネス			
14:00	14:30~15:15 ラテンエクспレス コンサルサ® 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 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				14:30~15:15 ピラティス 大橋		↑★週替わり★↑ 第1・3・5週 ZUMBA 第2・4週 ZUMBA GOLD	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)			
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														

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ください。

※短縮営業日の営業時間は、17:30までとなります。

... 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