

水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール 2022.4.1～

	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										
10:00	10:30~11:00 初級エアロ 窪津			10:30~11:15 ピラティス 大橋		10:30~11:00 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	10:30~11:15 ヨガ 窪津		10:30~11:00 ザ・サーキット		10:30~11:00 エアロピクス 森永	
11:00	11:15~12:00 ヨガ 窪津	11:30~12:00 クロール入門		11:30~12:00 らくらくエアロ 大橋	11:30~12:00 アクア エクササイズ	11:15~12:00 マット コンディショニング	11:30~12:00 背泳ぎ	11:30~12:00 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	11:15~12:00 ヨガストレッチ 森永	
12:00													
13:00	13:30~14:15 ピラティス 石川(ま)	14:00~14:30		13:30~14:00 エアロピクス 森永		13:30~14:15 ヨガ 石川(裕)	14:00~14:30 アクア エクササイズ	13:30~14:15 ピラティス 大橋	14:00~14:30 バタフライ	13:30~14:00 エアロピクス 森永	14:00~14:30		
14:00	14:30~15:00 エアロピクス 石川(ま)	水中運動		14:15~15:00 ヨガストレッチ 森永	14:00~14:30 平泳ぎ	14:30~15:00 ZUMBA GOLD 石川(裕)		14:30~15:00 らくらくエアロ 大橋		14:15~15:00 ヨガストレッチ 森永	14:00~14:30 中級クロール		
15:00													
16:00													
17:00													
18:00	18:30~19:00 デイリー エクササイズ			18:30~19:15 ヨガ 益田		18:30~19:15 ピラティス 石川(ま)		18:30~19:00 ヒートアップ ファイティング					
19:00													
20:30													

※コロナウイルス感染予防対策及び制限については別紙をご覧ください。

・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。

・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。