

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	10:30~11:00 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	←★通替わり★ 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 or バランスボール	←★通替わり★ 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	11:15~12:00 ヨガ 窪津	11:15~12:00 背泳ぎ		11:30~12:00 初級エアロ 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	11:15~12:00 トレーニング スイム	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	11:30~12:15 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 アクア エクササイズ		13:00~13:45 バタフライ	13:00~13:45	13:30~14:15 ZUMBA GOLD 石川(裕)	13:00~13:45 クロール初級	13:30~14:15 ピラティス 内藤	13:00~13:45 平泳ぎ	13:00~13:45	13:30~14:15 エアロピクス 森永	13:00~13:45 クロール中級	
14:00	14:30~15:15 サルセッション® 石川(ま)			14:30~15:15 ヨガストレッチ 森永		14:30~15:15 ヨガ 石川(裕)		14:30~15:15 エアロピクス 内藤	14:00~14:30 水中運動		14:30~15:15 ヨガストレッチ 森永		
15:00													
16:00													
17:00													
18:00	18:30~19:15 ヒートアップ ファイティング			18:30~19:15 ヨガ 益田		18:30~19:15 ピラティス 石川(ま)		18:30~19:00 デイリー エクササイズ					
19:00													
20:30													



… 30分間



… 45分間

- ・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。