水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール　2021.11.22～

	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													
10:00	10：30~11：00 初級エアロ 窪津			10：30~11：00 ヨガ 石原		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	10：30~11：00 ヨガ 窪津		10：30~11：00 ザ・サーキット			
11:00	11:15~11：45 ヨガ 窪津	11：30~12:00 クロール		11:15~11：45 肩甲骨・骨盤 エクササイズ 石原	11：30~12：00 アクア エクササイズ	11：15~11：45 マット コンディショニング	11：30~12:00 背泳ぎ	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		
12:00													
13:00	13：30~14：00 ピラティス 石川（ま）			13：30~14：00 らくらくエアロ 大橋		13：30~14：00 ヨガ 石川（裕）		13：30~14：00 ピラティス 大橋		13：30~14：00 エアロビクス 森永			
14:00	14：15~14：45 エアロビクス 石川（ま）	14：00~14：30 水中運動		14：15~14：45 ピラティス 大橋	14：00~14：30 平泳ぎ	14：15~14：45 ZUMBA GOLD 石川（裕）	14：00~14：30 アクア エクササイズ	14：15~14：45 らくらくエアロ 大橋	14：00~14：30 バタフライ	14：15~14：45 ヨガストレッチ 森永			
15:00													
16:00													
17:00													
18:00	18：30~19：00 デイリー エクササイズ			18：30~19：00 ヨガ 益田		18：30~19：00 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													

休館日