

水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール 2022.10.~

	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 ヨガ 千合		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	11:15~12:00 背泳ぎ		11:30~12:00 らくらくエアロ 千合	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		11:15~12:00 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)			13:30~14:00 エアロピクス 森永	13:00~13:45 平泳ぎ	13:30~14:00 ZUMBA GOLD 石川(裕)	13:15~13:45 クロール初級	13:30~14:15 ピラティス 内藤	13:00~13:45 バタフライ	13:30~14:00 エアロピクス 森永	13:00~13:45 クロール中級			
14:00	14:30~15:00 コンサルサ® or サルセッション® 石川(ま)	14:00~14:30 アクア エクササイズ ★週替わり★ 第1・2週 ラテン エクスプレス コンサルサ® 第3・4週 サルセッション®		14:15~15:00 ヨガストレッチ 森永		14:15~15:00 ヨガ 石川(裕)	14:00~14:30 水中運動	14:30~15:00 らくらくエアロ 内藤		14:15~15:00 ヨガストレッチ 森永				
15:00														
16:00														
17:00														
18:00	18:30~19:00 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														

※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。