

# 水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール

2026.6~

	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	10:15~10:45 初級エアロ 窪津			10:15~10:45 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	10:15~10:45 初級エアロ 森永		10:15~11:00 ボールエクササイズ &ストレッチ 窪津		10:30~11:00 バランス ボール		10:30~11:15 エアロピクス 森永	
11:00	11:00~11:45 ヨガ 窪津	11:15~12:00 クロール or 背泳ぎ		11:00~11:45 マット コンディショニング		11:00~11:45 ヨガストレッチ 森永	11:30~12:00 アクア エクササイズ	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	11:30~12:15 ヨガストレッチ 森永	
12:00		★週替わり★↑ 第1・3週 クロール 第2・4週 背泳ぎ		★週替わり★→ 第1・3週 クロール 第2・4週 背泳ぎ	12:00~12:45 初級スイム								
13:00	13:30~14:15 ピラティス 石川(ま)			13:30~14:15 エアロピクス 森永		13:30~14:15 ZUMBA GOLD 石川(裕)	13:00~13:45 トレーニング スイム	13:30~14:15 美姿勢エクササイズ 内藤	13:00~13:45 バタフライ	13:30~14:15 エアロピクス 森永		13:00~13:45 平泳ぎ	
14:00	14:30~15:15 サルセッション® 石川(ま)	14:00~14:30 アクア エクササイズ		14:30~15:15 ヨガストレッチ 森永	14:00~14:30 アクア エクササイズ	14:30~15:15 ヨガ 石川(裕)		14:30~15:15 ZUMBA® 内藤		14:30~15:15 ヨガティス 森永			
15:00													
16:00									16:00~16:45 リクエスト スイム ★有料¥500 定員2名迄				
17:00													
18:00	18:30~19:15 エアロピクス 窪津			18:30~19:15 ヨガ 益田		18:30~19:15 ピラティス 石川(ま)		18:30~19:15 ファイティング エクササイズ					
19:00													
20:30													

**《スタジオ》**  
 ■各教室定員を設けております。  
 詳しくは裏面をご覧ください。

**《プール》**  
 ■教室実施コース  
 『泳法』  
 7名以下⇒フリーコース  
 8名以上⇒泳ぐコース

※開始時間の5分前になりましたら、  
 教室コースを使用致します。  
 ご参加の方は、教室コースでお待ちください。  
 『アクアエクササイズ・水中運動』  
 マッサージプール

... 30分間
 

 ... 45分間

※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。  
 ※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。