

水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール 2021.4.28～

	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			10:30~11:00 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 エアロピクス 森永			
14:00	14:15~14:45 エアロピクス 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 エンジョイ エアロ			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													

※感染予防に関する制限及び対策については裏面をご覧ください。