11月 スタジオ・プール スケジュール表

	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
10:00	10:15-10:25 ラジオ体操 林 10分			完全登録制 (有料1,100円)		10:15-10:45 元気体操 (改善体操) 伊藤静 30分	10:10-10:40 マーチ &ストレッチ 石塚 30分		完全登録制 (有料1,100円)	10:15-11:00 おまかせエクササイズ 45分		10:45-11:30 おまかせ エクササイズ 45分	13:00-13:45 アクアダンス 新野 45分
11:00	10:40-11:10 初めてエアロ 水野 30分	10:30-11:30 マスターズ 伊藤 60分	10:15-11:00 ちょっと 慣れたエアロ KAORI 45分	10:30-11:30 レディース レッスン ☆ 60分	休 館 日	11:10-11:55 美しい 身体づくり 南 45分	☆ 10:50-11:20 楽しく水慣れ 市野 30分	10:30-11:15 かんたん エアロ 早川 45分	10:30-11:30 レディース レッスン 60分	11:15-12:00 おまかせエクササイズ 45分			14:00-14:45 ハイドロ 新野 45分
12:00	11:25-12:10 ひきしめ エアロ 水野 45分	(定員10名) ↓ 12:00-12:45 ハイドロ 平林 45分	11:20-11:50 コンテンポラリー ヴィエラ 30分	12:15-13:00 かんたん アクア 鈴木久 45分		12:10-12:55 ラテン45分 南 45分	☆ 11:30-12:00 歩け!歩け! &ストレッチ 平林 30分	11:40-12:25 アロマ ピラティス 迫口 45分	11:45-12:30 かんたん アクア 鈴木久 45分	12:00-12:45 おまかせエクササイズ 45分		16:00	
13:00	12:50-13:35 ロシアバレエ ヴィエラ 45分	13:10-13:55 かんたん アクア 大森 45分	12:05-12:35 ボール エクササイズ 平林 30分			13:15-14:00 パワーヨガ 今川 45分	12:10-12:55 ☆ 初級 ク・背 平林 45分	12:50-13:35 かんたん エアロ 松原 45分	13:00-13:45 ☆ 初級 平・バ 伊藤 45分	13:05-13:35 ストレッチ 平林 30分			
14:00	14:00-14:45 ヨガ 竹原 45分		13:00-13:45 元気体操 伊藤静 45分	13:45-14:30 ☆ 中級 ク・背・平・バ 中村 45分		14:30-15:15 ヨガ 服部 45分	13:10-13:55 かんたん ☆ アクア 大森 45分		14:00-14:45 らくちん関節 久保田 45分	13:50-14:35 ボール エクササイズ 平林 45分			
18:00			14:00-14:45 身体調整 伊藤静 45分							15:00-15:45 気功太極拳 佐藤 45分			
19:00		19:00-19:30 歩け!歩け! &ストレッチ ☆中村 30分	15:00-15:45 フラダンス 岩田 45分							16:30-17:15 フラダンス 岩田 45分	18:00-18:45 アクアフィン 新野 45分		
20:00	19:25-20:10 ピラティス 迫口 45分		19:00-19:45 かんたん ダンスエアロ 堀江 45分	19:20-19:50 とっても かんたんアクア 大森 30分		19:30-20:15 ジャイロキネシス® 迫口 45分	☆ 19:30-20:15 フォームチェック 伊藤 45分	19:30-20:15 ZUMBA HAL 45分	19:30-20:00 ミット アクア 鈴木久 30分	18:30-19:15 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	19:00-20:00 初中級 伊藤 上級 水野 ☆ 60分		
21:10	20:25-21:10 アロマヨガ 迫口 45分	20:00-20:55 アクアダンス 55 坪井 55分	20:00-20:45 リラクゼーション ストレッチ 堀江 45分	19:55-20:25 かんたんアクア 大森 30分 20:30-21:00 ハイドロ 大森 30分		20:30-21:00 ヒップ ホップ 迫口 30分			20:05-20:35 リキッドラテン 鈴木久 30分	19:30-20:15 ヨガ 伊藤智 45分			

＊担当コーチは都合により変更になる場合がございます。

TEL 0561-52-1551

☆プログラム変更

11月　土曜日週替りエアロ

日　　時	インストラクター	時　　間	クラス
11月7日	武井　愉利子	10:15～11:00	はじめてエアロ
		11:15～12:00	ZUMBA
11月14日	武井　愉利子	10:15～11:00	はじめてエアロ
		11:15～12:00	ZUMBA
11月21日	ヴィエラ	10:15～11:00	ラティーナダンス
		11:15～12:00	ロシアバレエ
11月28日	ヴィエラ	10:15～11:00	ラティーナダンス
		11:15～12:00	ロシアバレエ

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

11月　日曜日週替りエアロ

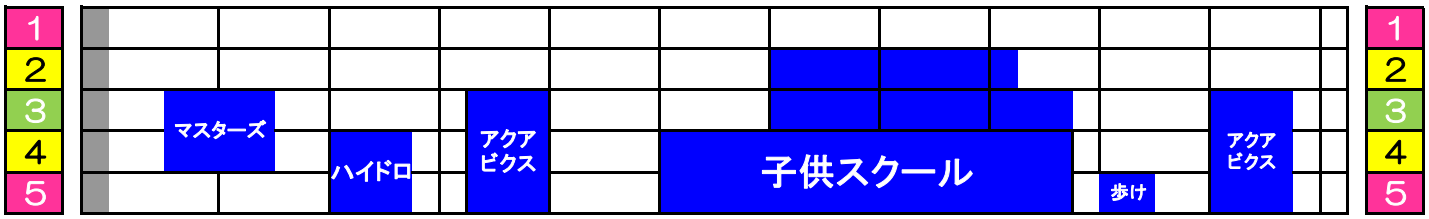
日　　時	インストラクター	時　　間	クラス
11月1日	ヴィエラ	10:45～11:30	ラティーナダンス プログラム コンテンポラリ
11月8日	ヴィエラ	10:45～11:30	ラティーナダンス プログラム コンテンポラリ
11月15日	武井　愉利子	10:45～11:30	ボディメンテナンス 骨盤体操 Q-Ren＆ピラティス
11月22日	武井　愉利子	10:45～11:30	ZUMBA
11月29日	武井　愉利子	10:45～11:30	ボディメンテナンス 骨盤体操 Q-Ren＆ピラティス

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

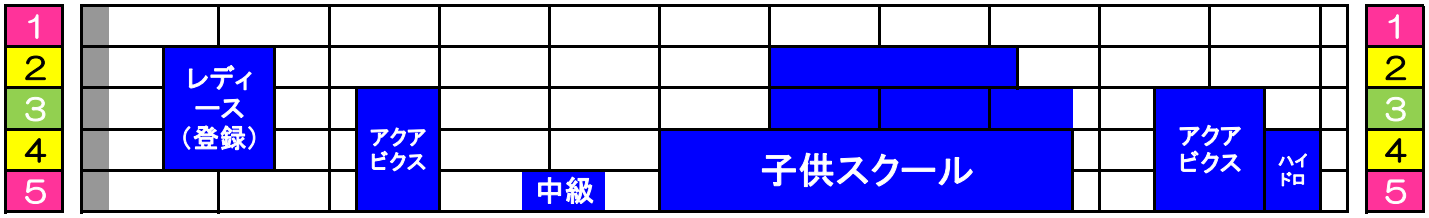
フリースイミング　コース　一覧

変更する場合があります。詳しくはプールサイドの掲示板をご覧下さい

月曜日



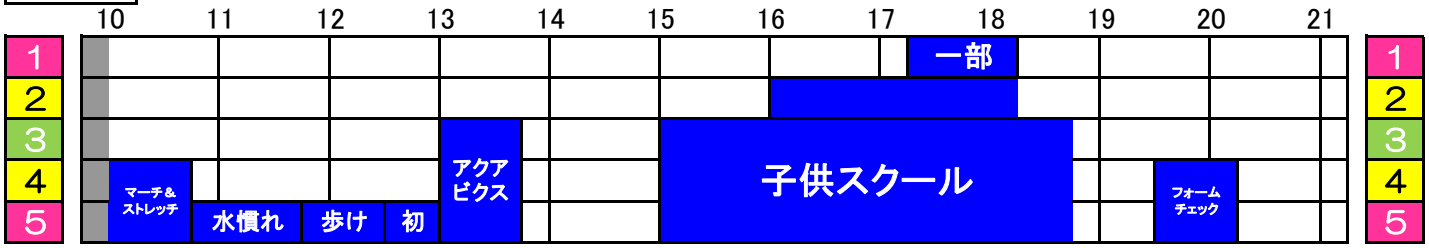
火曜日



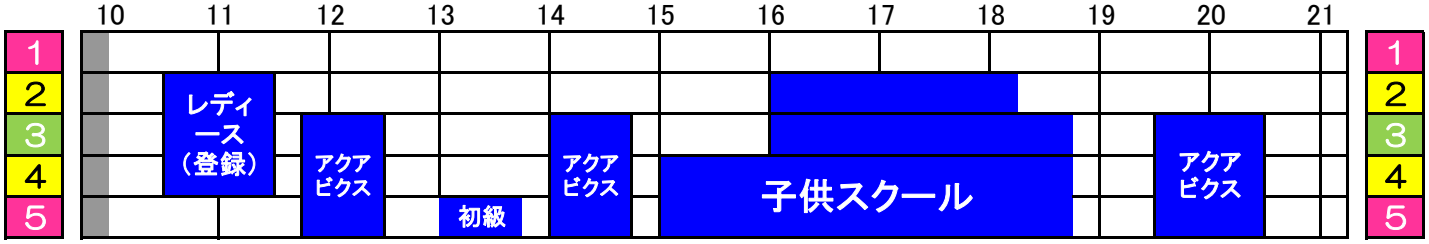
水曜日

休　館　日

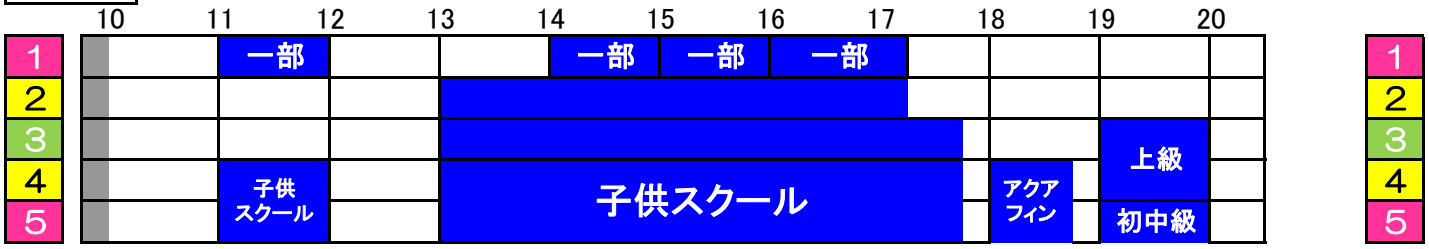
木曜日



金曜日



土曜日



日曜日

の部分はプログラム又はスクールとして使用

１コース	歩かれる方・泳法練習される方
２コース	25m泳がれる方・泳法練習
３コース	25m以上泳がれる方（長距離）
４コース	25m泳がれる方・泳法練習
５コース	歩かれる方・泳法練習される方

＊成人スイミング　16名以上　で使用コースを変更させて頂きます。