スタジオ・プールプログラム　2021年4月1日より

※状況に応じて人数制限の変更がございますが、ご了承ください。

	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	ｱｽﾚ &ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ &ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ &ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ &ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ &ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ &ﾌﾟｰﾙ
9'20												
9'30												
9'40		9'30–10'00 肩・膝 楽ちん体操 南 30分		9'30–10'00 お手玉 手ぬぐい体操 南 30分		9'30–10'00 めげない体操 矢ヶ崎 30分	9'30–10'00 楽ちん姿勢直し ストレッチポール 飯島 30分			9'30–10'00 快脳もらさん 尿体操 田玉 30分		
9'50											9'45–10'15 ストレッチ ポール 山岸 30分	
10'00												
10'10												
10'20		10'10–10'40 転ばぬ先の体操 南 30分		10'10–10'40 100才まで がんばる 南 30分		10'10–10'40 ゴロゴロ ボールで 毛細血管体操 南 30分		10'10–10'40 リング お尻振り振り 多裂筋体操 南 30分		10'10–10'40 がんばらない 体操 高野 30分		
10'30					10'30–11'30 POWER YOGA 山崎 60分				10'30–11'30 DANCE AERO 山崎 60分		10'25–11'10 シェイプアップ 体操 山岸 45分	
10'40												
10'50												
11'00	10'50–11'35 かんたん エアロ 山崎 45分	10'50–11'20 骨盤調整 ペルヴィス マミ 30分	10'50–11'35 骨盤調整 ペルヴィス マミ 45分				10'50–11'20 ヨガ＆ストレッチ 阿部 30分					
11'10												
11'20												
11'30												
11'40							11'30–12'15 ビギナー エアロ 阿部 45分	11'30–12'15 アクア ビクス 山岸 45分				11'30–12'15 シンプル アクア 山岸 45分
11'50	11'45–12'30 筋膜ほぐし YOGA 山崎 45分	11'45–12'15 水がんば ウォーク 南 30分	11'45–12'30 ズンバ ゴールド 山岸45分		11'40–12'10 音楽脳体操 田島 30分	11'45–12'30 初心者4泳法 平泳・バタフライ 矢ケ崎45分			11'40–12'25 バレエ エクササイズ 船木 45分	11'45–12'30 初心者4泳法 クロール・背泳 矢ケ崎 45分		
12'00												
12'10												
12'20												
12'30		コーチ変更			12'20–12'50 膝痛予防体操 高野 30分							
12'40	12'40–13'40 リトモス 有料 プログラム 山崎 60分	12:20–13:00 上達コース 矢ヶ崎 40分	12'40–13'25 リフレッシュ ストレッチ 田中陽子45分				12'40–13'25 初めての フラ 船木 45分		12'35–12'55 リラックス ストレッチ 高野 20分			
12'50												
13'00												
13'10		13'00–13'30 がんばらない 体操 南 30分			13'00–13'45 楽のび ストレッチ 田中陽子45分				13'05–13'55 ウェーブ ストレッチ 船木 45分		13'10–13'40 美尻 トレーニング 田中陽子30分	
13'20												
13'30							13'35–14'20 シナプソロジー 健康体操 田中光子45分					
13'40												
13'50												
14'00												
14'10												
14'20								14'30–15'00 体の内から 元気体操 南30分				
14'30												
14'40												
14'50												
15'00												
19'00	休講		休講									
19'10	19'00–19'45 ベーシック エアロ 太田 45分		19'00–19'40 美尻 トレーニング 田中陽子40分		19'00–19'30 美脚トレーニング 山崎 30分		19'00–19'45 ZUMBA 阿部 45分		19'00–19'45 ZUMBA 山岸 45分			
19'20												
19'30												
19'40					19'40–20'40 リトモス 有料 プログラム 山崎 60分							
19'50		休講		休講			19'50–20'35 マット ピラティス 阿部 45分		19'50–20'35 やさしい エアロ ＆ ボディケア 山岸 45分			
20'00	19'50–20'10 ブラックバード 南 20分		19'50–20'10 ブラックバード 南 20分									
20'10												
20'20												
20'30												
20'40												
20'50												
21'00												