

プログラム一覧表(10月～12月)

	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
10:30	10:20 郡司 かんたん ステップ(30)	10:45 スロトレ(15) 場所はコスタ となります	10:20 鈴木 ピラティス (50)	10:15～ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 ラジオ体操(10) 明美 groove (60)	10:20 安田 膝・腰痛予防 体操(45)	10:15～ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 ラジオ体操(10) 三本木 ボールストレッチ (30)
11:00	11:05 郡司 楽々体操 (40)	11:30 明美 ウォーキ ビクス	11:25 大内 バレトン ソール シンセシス(30)	11:15 高橋 マスターズ	11:20 郡司 エアロビクス (40)	11:40 龍山 はじめて スイム	11:15 高橋 マスターズ	11:30 霞那 マットサイエンス (45)
12:00	12:00 山内 ヨガ (60)	12:15 納里 はじめて クロール	12:10 郡司 CENTERGY (45)	12:00 大内 コンディショニング (ストレッチ)(30)	12:35 大越 アクア ビクス	12:45 大内 ボディーメンテ ナンス(30)	12:25 明美 はじめて 背泳ぎ	12:30 三本木 POWER (60)
13:00	13:15 明美 groove (60)	13:00 納山 はじめて 平泳ぎ	13:10 高橋 fight (45)	13:20 明美 のんびり クロール	13:30 猪狩 ZUMBA (45)	13:05 霞那 はじめて クロール	13:10 龍山 ACTIVE (60)	13:15 龍山 アクア ビクス
14:00				14:30～ 18:45 ジュニア スイミング スクール			14:25 龍山 ボールストレッチ(20)	
15:00					15:30～ 18:45 ジュニア スイミング スクール			13:15 大内 脂肪 バイバイ
16:30								13:30 三本木 ACTIVE (45)
18:30					15:30～ 18:45 ジュニア スイミング スクール			14:00 納山 ACTIVE (45)
19:00	19:00 龍山 ボールストレッチ(20)	1・3週目 エアロビクス 2・4週目 かんたんステップ	19:00 納山 筋膜リリース & イナーマッスル(30)	19:40 龍山 水中ウォーク	19:15 郡司 CENTERGY (60)	19:30 霞那 カナトレ (45)	19:30 龍山 はじめて クロール	18:30 飯田 ヨガ (60)
19:30	19:35 郡司 週替わり (40)	19:40 高橋 マスターズ	19:45 納山 groove (30)	20:10 陽子 はじめて バタフライ				19:20 陽子 はじめて 背泳ぎ
20:00	20:30 三本木 CENTERGY (45)	20:30 龍山 ACTIVE (60)		20:30 三本木 POWER (60)	20:30 高橋 POWER (60)	1・3週目 カナトレ 2・4週目 ZUMBA	20:00 陽子 のんびり クロール	20:00 ～21:00
21:00								
22:00								

休館日／毎月末 29日・30日・31日

- ① プログラムは都合により急遽休講・変更となる場合があります。予めご了承ください。
 ② スタジオプログラムに参加される方は開始時間までにフロントにてチケットをお取りください。