

2019年5~6月 タイムテーブル

上社スイミングスクール 052(772)7373

	月	火	水	木	金	土	日	
	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
10:00	10:05~10:25 青竹			10:00~10:15 リズム体操 【永谷】15		10:10~10:25 目覚まし体操		
10:30	10:30~11:30 中級 背平バ 【加藤】60	10:30 上級 四種目 【鈴木】60	10:30~11:10 中級 平バ 【加藤】60	10:30 初級 四種目 【白井】60	10:30 初中級 四種目 【有井】60	10:30 上級 平背 【岡田】60	10:30~11:15 中級 平バ 【森脇】60	
11:00	11:00 マスター 【岡田】60	11:00 スッカリ エアロ 【河村】60	11:00 はじめて エアロ 【水野】40	11:00 初級 【永谷】45分	11:00 マスター 【中村】60	11:00 美しい からだ造り 【南】60	11:00 かんたん エアロ 【水野】45	
11:15~12:05		11:15~12:05 チャレンジ エアロ 【水野】50	11:15~12:05 チャレンジ エアロ 【水野】50	11:00~12:00 太極拳 【五十嵐】60	11:00~12:00 らくらくエアロ 【今井】60	11:20~12:05 ク・背 【中村】60	11:20~12:05 上級 四種目 【池田】60	
12:00	12:00~12:50 フラ 【山下】50		12:05~12:50 アクアダンス 【加藤】45			11:40~12:25 やさしい ピラティス 【南】45	12:30 12:30 初中級 四種目 【鈴木】60	
12:45~13:45		12:45~13:45 美 カラダバランス 【坪井】60		12:50~13:30 リbody 【南】40	12:30~13:30 フラ 【中村】60	12:50~13:05 ストレッチ15	13:00 上級 四種目 【有井】60	
13:00			12:30~13:30 整理券配布 (12:30~)	13:35~13:50 さわやか&すつきり	13:45~14:15 マーチ& ストレッチ 【近藤】30	13:10~13:55 バレトン 【岡田】45	13:45~14:30 週替りアクア 【週替り】45	
14:00	14:00~15:00 健美操 【石川】60	14:05~15:05 足心ヨーガ 【服部】60		13:55~14:55 アシュタンガ ヨーガ 【南】60	14:00~15:00 エレガンス バレエ 【徳廣】60	14:05~14:50 リラクゼーション ヨガ 【岡田】45	14:30~15:30 足心ヨーガ 【渡辺】60	
14:30~15:15	14:30~15:15 アクアダンス 【近藤】45	14:30~15:30 有料 予約制 2名様		15:00~15:05 骨盤体操	14:30~15:15 オリジナル アクア 【坪井】45		17:30閉館	
15:00				15:05~15:50 ズンバ 【南】45				
15:50~16:00				ストレッチボール				
18:00							18:00 上級 四種目 【鈴木】60	
19:00	19:00 中級 背平バ 【有井】60	19:00 初級 背平 【中村】60	19:00~19:30 30分エアロ 【三浦】30	19:00 中級 ドリル 平バ 【小久保】60	19:00 初中級 背平 【酒井】60	19:00 足心ヨーガ 【河津】60	18:45~19:15 腹筋トレーニング 【酒井】30	
19:30~20:30	19:30~20:30 癒しのヨガ 【NANAOKO】60	19:30~20:30 ステップエアロ 【三浦】30	19:35~20:05 ステップエアロ 【三浦】30	19:30~20:15 キック ボクササイズ 【YUKI】45	19:00~20:00 足心ヨーガ 【河津】60	19:15 中上級 四種目 【有井】60	19:30~19:45 ストレッチボール	
20:00	20:45~21:30 ズンバ 【YUKI】45	20:10~20:40 ピラティス 【三浦】30	20:10~20:40 ピラティス 【三浦】30	20:20~20:35 ストレッチ15	20:20~20:35 ストレッチ15	19:50~20:35 機能改善 ストレッチ 【加藤】45	19:45 スーパー Z 【鈴木】登録制	
20:45~21:30	20:45~21:30 アクアダンス 【久保田】45	20:00 スーパー Z 【鈴木】登録制	20:00 スーパー Z 【鈴木】登録制	20:40~21:25 ピラティス 【YUKI】45	20:45~21:30 パラエティ アクア 【週替り】45	20:40~21:40 マーシャル フィット 【YUKI】60		
21:00		21:00 有料 予約制					21:30閉館	
22:00			22:30閉館					

整理券配付(9:50)

担当は、
掲示板にて
ご確認ください。

*安全の為、
・アクアプログラム
→開始5分以降
・スタジオプログラム
→開始後
・泳法レッスン
→開始15分以降
のご参加は出来ません。

*●…シューズ着用必須