

2018年12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
10:00	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 スタジオ	プール スタジオ
10:05~10:25	● 10:05~10:25 健康						
10:30	10:30 中級ク平バ【加藤】60	10:30 上級四種目【鈴木】60	10:30 中級四種目【緒方】60	10:30 初級【永谷】45分	10:30 中級クバ【岡田】60	10:30 中級クバ【酒井】60	10:30 中級ク背【曾我】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 マスター【中村】60	11:00 骨盤体操【今井】15	11:00 美しいからだ造り【南】60	11:00 中級ク背【曾我】60
11:15~12:05		11:15~12:05 チャレンジエアロ【水野】50	11:15~12:05 太極拳【五十嵐】60	11:00~12:00 らくらくエアロ【今井】60	11:40~12:40 バレエエクササイズ【川西】60	11:20~12:05 上級四種目【池田】60	11:20~12:05 パレトン【岡田】45
12:00	12:00~12:50 フラ【山下】50		12:05~12:50 アクアダンス【加藤】45				
12:45~13:45		12:45~13:45 美カラダバランス【坪井】60		12:30~13:30 フラ【中村】60			
13:00			12:50~13:30 リbody【南】40	12:40~13:25 アクアフィン【近藤】45	13:00 WK【永谷】45	1-3週:パレトン 2-4週:初級ステップエアロ	12:30 初級ク背平バ【鈴木】60
13:35~13:50			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			
13:55~14:55			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			
14:00~15:00	14:00~15:00 健美操【石川】60		14:05~15:05 足心ヨーガ【服部】60	14:30~15:15 オリジナルアクア【坪井】45			
14:30~15:15	14:30~15:15 アクアダンス【井上】45		15:00~15:05 骨盤体操				
15:00~15:05			15:05~15:50 ズンバ【南】45				
15:05~15:50			15:50~16:00 ストレッチボール				
18:00							
18:45~19:15							
19:00	19:00 中級平バ【有井】60	19:00 初級ク背バ【中村】	19:00 30分エアロ【三浦】30	19:00 中級ドリルク背【曾我】60	19:00 初級平バ【緒方】60	19:00 上級四種目【鈴木】60	19:00 腹筋トレーニング【酒井】30
19:30~20:30	19:30~20:30 癒しのヨガ【NANA】60	19:45 WK【中村】	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	19:30~19:45 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	20:20~20:35 ストレッチ15	20:45~21:30 パラエティアクア【週替り】45	19:50~20:35 ピラティス【安江】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	20:40~21:25 ピラティス【YUKI】45			
21:00							
21:30							
22:00							

*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

担当は、
掲示板にて
ご確認ください。

有料
予約制
2名様

整理券配布
(13:40~)

整理券配布
(12:30~)

1-3週:パレトン
2-4週:初級
ステップエアロ

21:30閉館

22:30閉館