

# 2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	休館日	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	
10:00														
	10:15-11:00 ボール エクササイズ 平林 45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	完全登録制 (有料1,100円) 10:30-11:30 レディース レッスン 60分			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 はじめてエアロ 武井 45分		10:45-11:30 ボディメンテナンス &骨盤体操 Q-Ren	
11:00									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 ZUMBA 武井 45分	13:00-13:45 アクアダンス 角野 45分
12:00	11:15-11:25 ラジオ体操 林 10分	定員20名 ↓ 12:00-12:45 ハイドロベル トレーニング 平林 45分	11:20-11:50 ラティーナダンス ヴィエラ 30分	11:45-12:15 アクアダンス 30 平林 30分			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						
13:00	12:50-13:35 コンテンポラリー ヴィエラ 45分	13:00-13:45 かんたん アクア 塚本 45分	13:00-13:45 元気体操 伊藤静 45分	12:45-13:30 かんたん アクア 鈴木久 45分			12:10-12:55 ラテン 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		12:30-13:15 ボール エクササイズ 平林 45分	
14:00	14:00-14:45 ヨガ 竹原 45分		14:00-14:45 身体調整 伊藤静 45分	13:45-14:30 中級 ク・背・平・パ 浅野 45分			13:05-13:50 リフレッシュヨガ 迫口 45分	12:10-12:55 初級 平・パ 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 ク・背 伊藤 45分		13:30-14:00 ストレッチ 平林 30分	
18:00			15:00-15:45 フラダンス 若原 45分				14:00-14:45 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		14:30-15:15 気功太極拳 佐藤 45分	
19:00													16:30-17:15 フラダンス 奥谷 45分	
	19:15-20:00 ピラティス 迫口 45分	19:15-19:45 歩け!歩け! &ストレッチ 中村 30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	18:15-18:45 水中ウォーキング 浅野 30分
20:00	20:00-20:55 オリジナルアクア 堀江 45分	20:00-20:55 55 坪井 55分	19:45-20:30 かんたん ダンスエアロ 堀江 45分	19:55-20:25 かんたんアクア 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	19:00-20:00 初中級 伊藤 上級 近田 60分
21:15														20:30

ボディメンテナンス  
&骨盤体操 Q-Ren  
10:45~11:30  
2月実施日  
**13日・27日**

☆プログラム変更  
全クラス整理券配布15分前

\* 担当コーチは都合により変更になる場合がございます。

# フリースイミング コース 一覧

月曜日

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ください

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2							子供スクール					
3		マスターズ		アクアピクス			子供スクール				アクアピクス	
4			ハイドロ				子供スクール					
5							子供スクール			歩け		

火曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2		レディース(登録)					子供スクール					
3			アクアピクス	アクアピクス	中級		子供スクール				アクアピクス	
4							子供スクール					ハイドロ
5							子供スクール					

水曜日

休館日

木曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2							子供スクール					
3		マーチ&ストレッチ			アクアピクス		子供スクール				フォームチェック	
4			水慣れ	歩け	初		子供スクール					
5							子供スクール					

金曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2		レディース(登録)					子供スクール					
3			アクアピクス		初級	アクアピクス	子供スクール				アクアピクス	
4							子供スクール					
5							子供スクール					

土曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		一部					一部				
2							子供スクール				
3							子供スクール				上級
4		子供スクール					子供スクール				
5							子供スクール		水中	初中級	

日曜日

の部分はプログラム又はスクールとして使用

	10	11	12	13	14	15	16
1							
2							
3							
4				アクアピクス			
5							

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いただきます。

\* 5分前より次レッスンの道具やコースロープの準備をさせていただきます。 スポーツシティ旭 2022.2.1