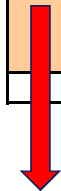


7月 スタジオ・プール スケジュール表

	月		火		水	木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		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					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	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		10:15-11:00 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		10:30-11:30 マスターズ 伊藤 60分							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	11:20-12:05 ラティーナダンス ヴィエラ 45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		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	
13:00		12:50-13:35 コンテンポラリー ヴィエラ 45分		13:00-13:45 元気体操 伊藤静 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		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	
14:00		13:00-13:45 かんたん アクア 塚本 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		14:00-14:45 かんたん アクア 服部 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	
18:00	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				13:10-13:55 かんたん アクア 大森 45分					16:30-17:15 フラダンス 奥谷 45分	
19:00													18:30-19:15 かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分	18:30-19:00 水中ウォーキング 浅野 30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			19:30-20:00 カラダを整える ジャイロキネシス® 迫口 30分	19:45-20:15 フォームチェック 伊藤 30分	19:30-20:15 ZUMBA HAL 45分	19:30-20:00 ミット アクア 鈴木久 30分		19:00-20:00 上級 中村 60分		
20:00		19:15-20:00 ピラティス 迫口 45分		19:55-20:25 かんたんアクア 大森 30分			20:05-20:35 カラダを楽しむ ジャイロキネシス® 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	19:15-20:00 初中級 伊藤 45分	
21:15	20:15-21:00 アロマヨガ 迫口 45分	オリジナルアクア 55 坪井 55分		20:30-21:00 ハイドロ 大森 30分								20:30		



ボディメンテナンス
&骨盤体操 Q-Ren
10:45~11:30
7月実施日
3日・17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												
3												
4		マスターズ						子供スクール			アクアピクス	
5			ハイドロ		アクアピクス						歩け	

火曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2												
3												
4		レディース(登録)	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	ハイドロ
5												

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												
3												
4		マーチ&ストレッチ	水慣れ	歩け	初	アクアピクス		子供スクール			フォームチェック	
5												

金曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1							一部					
2												
3												
4		レディース(登録)	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	
5												

土曜日

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

日曜日

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

の部分はプログラム又はスクールとして使用

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 2022.7.1

* 日曜日プール開放のため4~5コース利用を制限させていただきます。