

8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									
	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		11:20-12:05 ラティ-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		16:00	
13:00	12:50-13:35 コンデンポラリー 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 浅野 30分	12:50-13:35 かんたん エアロ 松原 45分	13:00-13:45 初級 平・パ 伊藤 45分	13:30-14:00 ストレッチ 平林 30分			
14:00	14:00-14:45 ヨガ 竹原 45分	14:00-14:30 ★ハイドロベル トレーニング 平林 30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 ク・背 浅野 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		★定員20名 ↓	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			16:30-17:15 フラダンス 奥谷 45分			
19:00		19:15-19:45 歩け!歩け! &ストレッチ 迫口 45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	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	19:00-20:00 上級 中村 60分	
20:00	20:15-21:00 アロマヨガ 迫口 45分	20:00-20:55 オリジナルアクア 55 坪井 55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			20:30-21:00 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
8月実施日

7日・21日

* 担当コーチは都合により変更になる場合がございます。

スポーツシティ旭 TEL 0561-52-1551

☆プログラム変更
全クラス整理券配布15分前

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						1
2							子供スクール						2
3		マスターズ			アクアピクス		子供スクール						3
4			ベビー			ハイロ	子供スクール				アクアピクス		4
5							子供スクール			歩け			5

火曜日

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

金曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1							一部						1
2							子供スクール						2
3							子供スクール						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		4
5							子供スクール						5

土曜日

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

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								1コース
2								2コース
3								3コース
4					アクアピクス			4コース
5			プール開放				プール開放	5コース

* 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 2022.8.1

* 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。