

# 12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 武井 45分			
11:00	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	11:30-12:00 歩け!歩け! &ストレッチ 迫口 45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	11:15-12:00 ZUMBA 武井 45分	12:30-13:15 ボール エクササイズ 平林 45分	13:00-13:45 アクアダンス 角野 45分	
12:00	12:05-12:35 脳が若返る 大人の脳トレ 浅野 30分	完全登録制 (有料550円)	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	12:10-12:55 初級 平・パ 浅野 45分	13:05-13:50 リフレッシュヨガ 迫口 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	14:30-15:15 気功太極拳 佐藤 45分	16:00	
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	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		14:00-14:45 ヨガ 服部 45分	14:00-14:45 かんたん アクア 大森 45分	14:00-14:45 ヨガ 服部 45分	14:00-14:45 らくちん関節 久保田 45分	16:30-17:15 フラダンス 奥谷 45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	
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	15:00-15:45 フラダンス 若原 45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 近田 30分	19:30-20:15 ZUMBA HAL 45分	19:40-20:10 ミット アクア 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			
18:00		定員20名 ↓				20:05-20:35 カラダを楽しむ ジャイロキネシス® 迫口 30分		20:15-20:45 リキッドラテン 鈴木久 30分		20:30				
19:00	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		19:30-20:00 とっても かんたんアクア 大森 30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		20:05-20:35 かんたんアクア 大森 30分										
21:15														

↓

ボディメンテナンス  
&骨盤体操 Q-Ren  
10:45~11:30  
12月実施日

4日・25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					
2												
3												
4		マスターズ			アクアピクス				子供スクール			アクアピクス
5			ベビー			ハイドロ					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			子供スクール			アクアピクス
5						中級						

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	ベビー		初級		子供スクール			フォームチェック
5							アクアピクス					

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				アクアピクス
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											
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

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 2022.12.1