4月 スタジオ・プール スケジュール表

月

スタジオ
- 10:15-11:00 ボールエクササイズ 平林 45分
- 11:15-11:25 ラジオ体操 林 10分
- 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））
- 14:00-14:45 ヨガ 竹原 45分
- 19:15-20:00 ピラティス 迫口 45分
- 20:15-21:00 アロマヨガ 迫口 45分

プール
- 10:30-11:30 マスターズ 臼井 60分
- 13:00-13:45 かんたんアクア 塚本 45分
- 14:00-14:30 ハイドロベルトレーニング 平林 30分 ↓ 定員20名
- 19:15-19:45 歩け!歩け!&ストレッチ 中村 30分
- 20:00-20:55 オリジナルアクア55 坪井 55分

火

スタジオ
- 10:15-11:00 ちょっと慣れたエアロ KAORI 45分
- 11:10-11:55 ラティーナダンス ヴィエラ 45分
- 12:05-12:50 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
- 14:00-14:45 身体調整 伊藤静 45分
- 15:00-15:45 フラダンス 若原 45分
- ☆ 19:30-20:15 ZUMBA HAL 45分

プール
- 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
- 11:45-12:15 アクアダンス30 平林 30分
- 12:45-13:30 かんたんアクア 鈴木久 45分
- 13:45-14:30 中級 ク・背・平・バ 江上 45分
- 19:30-20:00 とってもかんたんアクア 大森 30分
- 20:05-20:35 かんたんアクア 大森 30分

水

休館日

木

スタジオ
- 10:15-10:45 元気体操（改善体操） 伊藤静 30分
- 11:10-11:55 美しい身体づくり 南 45分
- 12:10-12:55 ラテン 南 45分
- 13:05-13:50 リフレッシュヨガ 迫口 45分
- 14:00-14:45 ヨガ 服部 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
- 20:05-20:35 カラダを楽しむ ジャイロキネシス® 迫口 30分

プール
- 10:10-10:40 マーチ&ストレッチ 石塚 30分
- 10:50-11:20 楽しく水慣れ 臼井 30分
- 11:30-12:00 歩け!歩け!&ストレッチ 浅野 30分
- 12:10-12:55 初級 平・バ 浅野 45分
- 13:10-13:55 かんたんアクア 大森 45分
- 19:00-19:30 飛び込み 江上 30分
- 19:45-20:15 Enjoy ドリル30 浅野 30分

金

スタジオ
- 10:30-11:15 かんたんエアロ 早川 45分
- 11:40-12:25 アロマピラティス 迫口 45分
- 12:50-13:35 かんたんエアロ 松原 45分
- 3月4月限定 13:45-14:30 ZUMBA 南 45分
- 14:35-15:20 リ body 南 45分

プール
- 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
- 11:45-12:30 かんたんアクア 鈴木久 45分
- 13:00-13:45 初級 ク・背 江上 45分
- 14:00-14:45 らくちん関節 久保田 45分
- ☆ 19:30-20:00 ミットアクア 角野 30分
- 20:05-20:35 ダイナミックアクア 角野 30分

土

スタジオ
- 10:15-11:00 はじめてエアロ 武井 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 ← 定員20名
- 13:30-14:00 ストレッチ 平林 30分 ← 定員20名
- 14:30-15:15 気功太極拳 佐藤 45分
- 16:30-17:15 フラダンス 岩田 45分
- 18:30-19:15 かんたんダンスステップ 伊藤智 45分
- 19:30-20:15 ヨガ 伊藤智 45分
- 20:30

プール
- 18:30-19:00 水中ウォーキング 中村 30分
- 19:00-20:00 上級 中村 60分
- 19:15-20:00 初中級 浅野 45分

日

スタジオ
- 10:45-11:30 ボディメンテナンス&骨盤体操 Q-Ren 武井 45分
- 16:00

プール
- 13:00-13:45 アクアダンス 角野 45分

ボディメンテナンス&骨盤体操 Q-Ren 10:45～11:30
4月実施日
28日

☆プログラム変更

全クラス名簿記入15分前

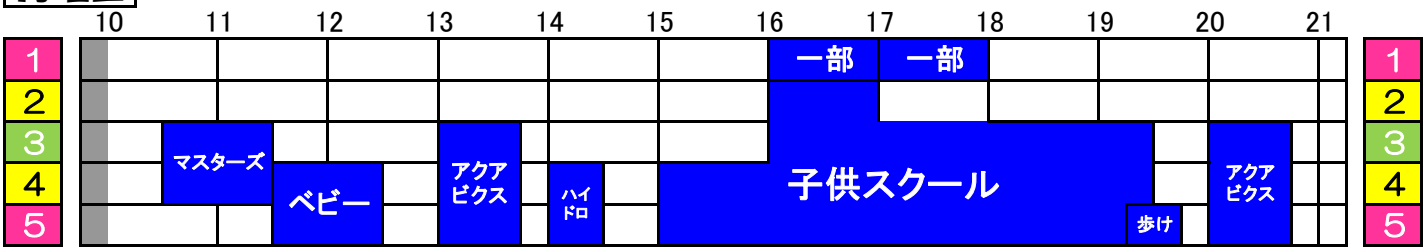
＊担当コーチは都合により変更になる場合がございます。

スポーツシティ旭　TEL 0561-52-1551

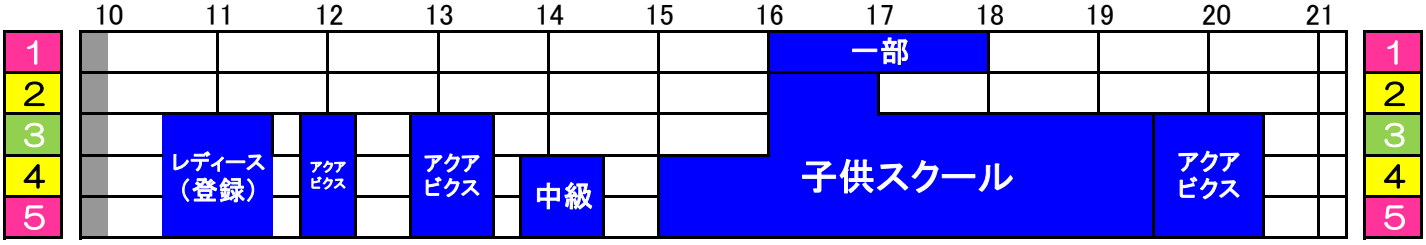
フリースイミング　コース　一覧

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下さい

月曜日



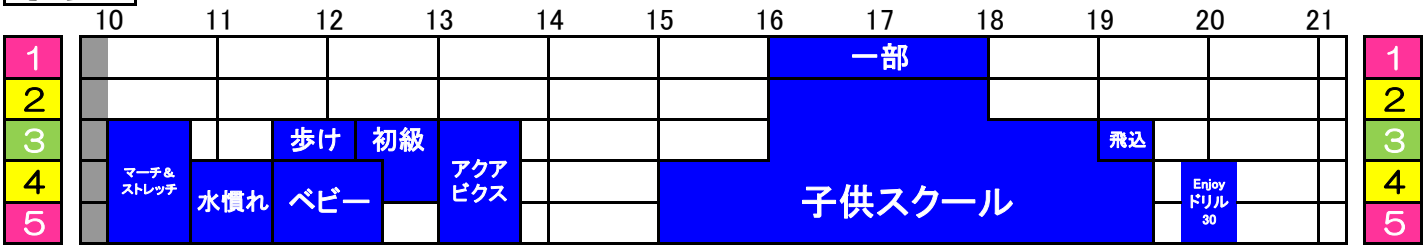
火曜日



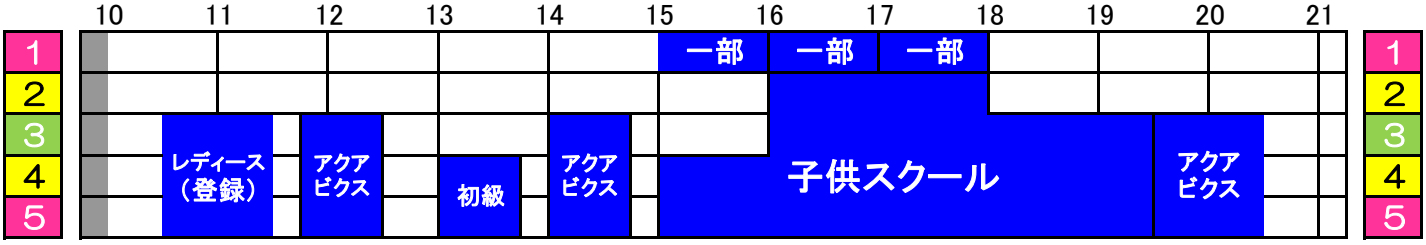
水曜日

休　館　日

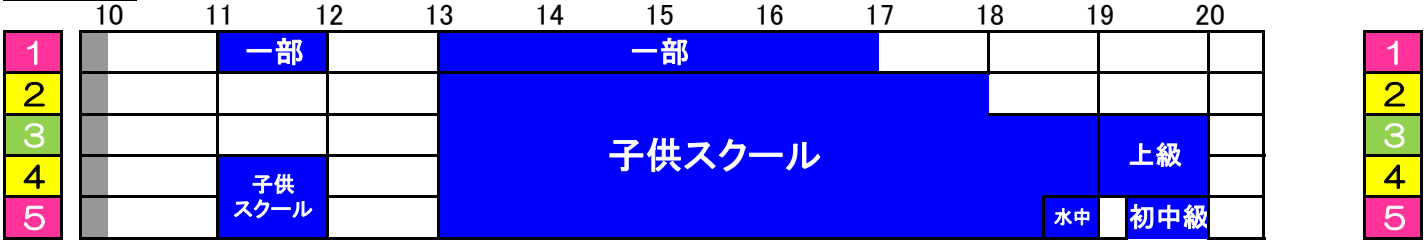
木曜日



金曜日



土曜日



日曜日

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頂きます。

＊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頂きます。　スポーツシティ旭　2024.4.1