

2021年 2月 タイムテーブル

上社スイミングスクール 052(772)7373

	月		火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ
10:00		10:05~10:25 体幹		10:15~11:00 はじめてエアロ【水野】45		10:10~11:55 太極拳【五十嵐】45		10:15~10:30 骨盤体操		10:10~10:25 目覚まし体操 10:35~11:20	10:00 中級平・バ【小久保】60	10:00~10:30 バランスボール【水野】30		
11:00	10:30 中級背平バ【加藤】60 11:00 マスター【祖父江】60	10:40~11:25 青竹【河村】45	10:30 上級四種目【鈴木】60 11:00 中級平・バ【加藤】60	11:10~11:55 チャレンジエアロ【水野】45	10:30 中級ク・背【臼井】60 11:00 マスター【加藤】60	11:10~11:55 リbody【南】45	10:30 初中級チャレンジ【臼井】60 11:00 上級四種目【鈴木】60	10:45~11:15 らくらくエアロ①【今井】30 11:30~12:00 らくらくエアロ②【今井】30	10:30 上級四種目【臼井】60 11:00 中級背・平【祖父江】60	10:30 美しいからだ造り【南】45 11:30~12:15 やさしいピラティス【南】45	10:30 上級四種目【祖父江】60	10:40~11:25 かんたんエアロ【水野】45		
12:00		12:00~12:45 フラ【山下】45		12:30~13:15 足心ヨーガ【服部】45	12:30~13:15 アクアダンス【塚本】45	12:05~12:50 アシュタンガヨーガ【南】45		12:30~13:15 フラ【中村】45						
13:00			12:40~13:40 美カラダバランス【坪井】60			12:40~13:25 アクアフィン【角野】45			13:00 WK【永谷】45	13:00~13:45 パレトン【MAKI】45			12:30 初中級ク背平【鈴木】60	13:00 上級四種目【小久保】60
14:00		13:35~14:20 健美操【石川】45	予約制 セミパーソナル			13:45~14:15 オリジナルアクア【坪井】45		13:45~14:15 エレガンスバレエ【徳廣】45		14:00~14:45 リラクゼーションヨガ【MAKI】45			14:00~14:45 週替りアクア【週替り】45	
15:00	14:30~15:15 アクアダンス【角野】45													
18:00													18:00 上級四種目【鈴木】60	
19:00	19:00 中級ク・バ【小久保】60	19:30~20:15 癒しのヨガ【NANAKO】45	19:00 初級ク背平【祖父江】	19:00~19:30 30分エアロ【三浦】30 19:40~20:10 ステップエアロ【三浦】30 20:20~20:50 ピラティス【三浦】30	19:00 チャレンジスイム【祖父江】	19:00 初中級背・平【小久保】60	19:00~19:45 足心ヨーガ【河津】45 20:00~20:45 初中級エアロ【HAL】45	19:00 中上級四種目【小久保】60		20:00~20:45 ズンバ【Mi-ko】45			19:45 スーパーZ【鈴木】登録制	
20:00				20:40~21:25 アクアダンス【久保田】45 21:00 ハイドロパーソナル		20:00 スーパーZ【鈴木】登録制	20:45~21:30 バラエティアクア【週替り】45							
21:00														
22:00	22:00閉館													
														21:30閉館

* 安全の為、
・アクアプログラム
→ 開始5分以降
・スタジオプログラム
→ 開始後
・泳法レッスン
→ 開始15分以降
のご参加は出来ません。

* スタジオレッスン
→ 開始15分前よりフロントにて整理券を配布致します。

定員12名