

2021年 5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		10:10~10:55 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	10:00	10:00~10:30 中級平・バ【小久保】60	10:30	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	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	11:00 マスター【臼井】60	11:10~11:55 リbody【南】45	11:00 初中級チャレンジ【夫馬】60	11:00 上級四種目【鈴木】60	11:00 美しくからだ造り【南】45	11:00 中級背・平【松下】60	11:00	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				12:05~12:50 アシュタンガ ヨーガ【南】45								
13:00			12:40~13:40 美カラダバランス【坪井】60	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	13:00~13:45 ズンバ【南】45	12:40~13:25 アクアフィン【角野】45	12:30~13:15 フラ【中村】45	13:00	13:00~13:45 パレトン【MAKI】45			12:30 初中級背平【鈴木】60	13:00 上級四種目【松下】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 アクアダンス【坪井】45	14:00~14:45 エレガンスバレエ【徳廣】45	14:00	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														
19:00	19:00 中級クバ【夫馬】60	19:30~20:15 癒しのヨガ【NANAKO】45	19:00 初級背平【夫馬】	19:00~19:30 30分エアロ【三浦】30	19:00 チャレンジスイム【夫馬】		19:00 初中級背・平【夫馬】60	19:00~19:45 足心ヨーガ【河津】45	19:00	19:00~19:45 中上級四種目【小久保】60		18:00 上級四種目【鈴木】60		
20:00				19:40~20:10 ステップエアロ【三浦】30			20:00 脂肪燃焼エアロ【HAL】45	20:00~20:45 ズンバ【Mi-ko】45	20:00	20:00~20:45 ズンバ【Mi-ko】45		19:45 スーパーZ【鈴木】登録制		
21:00			20:40~21:25 アクアダンス【久保田】45	20:20~20:50 ピラティス【三浦】30	20:00 スーパーZ【鈴木】登録制		20:45~21:30 アクアダンス【塚本】45							
22:00			22:00閉館											

定員12名
整理券配布
9:45~

定員12名
整理券配布
10:25~

定員12名
整理券配布
13:45~

*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。

※スタジオレッスンは状況により月途中でも変更になる場合がございます。