スタジオ・プールプログラム　2020年　3月より

	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	ｱｽﾚ ＆ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ ＆ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ ＆ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ ＆ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ ＆ﾌﾟｰﾙ	スタジオ	ｱｽﾚ ＆ﾌﾟｰﾙ
9'20												
9'30												
9'40		9'30-10'00 肩・膝楽ちん体操 南 30分		9'30-10'00 お手玉手ぬぐい体操 南 30分		9'30-10'00 めげない体操 矢ヶ崎 30分	9'30-10'00 楽ちん姿勢直し ストレッチポール 飯島 30分			9'30-10'00 快脳もらさん 尿体操 田玉 30分		
9'50											9'45-10'15 ストレッチ ポール 山岸 30分	
10'00												
10'10												
10'20		10'10-10'40 転ばぬ先の体操 南 30分		10'10-10'40 100才までがんばる 南 30分		10'10-10'40 ゴロゴロ ボールで 毛細血管体操 南 30分	名称変更	10'10-10'40 リング お尻振り振り 多裂筋体操 南 30分		10'10-10'40 がんばらない体操 高野 30分		
10'30												
10'40					10'30-11'30 POWER YOGA 山崎 60分				10'30-11'30 DANCE AERO 山崎 60分		10'25-11'10 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ 体操 山岸 45分	
10'50												
11'00	10'50-11'35 かんたん エアロ 山崎 45分	10'50-11'20 骨盤調整ペルヴィス マミ 30分	10'50-11'35 骨盤調整ペルヴィス マミ 45分				10'50-11'20 ヨガ＆ｽﾄﾚｯﾁ 阿部 30分					
11'10												
11'20												
11'30												
11'40							11'30-12'15 ZUMBA 阿部 45分	11'30-12'15 アクア ビクス 山岸 45分				11'30-12'15 シンプル アクア 山岸 45分
11'50	11'45-12'30 筋膜ほぐし YOGA 山崎 45分	11'45-12'15 水がんばｳｫｰｸ 南 30分	11'45-12'30 ズンバ ｺﾞｰﾙﾄﾞ 山岸45分		11'40-12'10 音楽脳体操 田島 30分	11'45-12'30 初心者4泳法 平泳・ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 矢ヶ崎 45分			11'40-12'25 バレエ エクササイズ 船木 45分	11'45-12'30 初心者4泳法 クロール・背泳 矢ケ崎 45分		
12'00												
12'10												
12'20		12:20-13:00 上達コース 白井 40分			12'20-12'50 膝痛予防体操 高野 30分							
12'30												
12'40	12'40-13'40 リトモス 有料プログラム 山崎 60分		12'40-13'25 リフレッシュ ストレッチ 田中陽子45分				12'40-13'25 初めての フラ 船木 45分		12'35-12'55 リラックス ストレッチ 高野 20分			
12'50												
13'00												
13'10		13'00-13'30 がんばらない体操 南30分			13'00-13'45 楽のび ストレチ 田中陽子45分				13'05-13'50 ウェーブ ストレッチ 船木 45分		13'10-13'40 美尻トレーニング 田中陽子30分	
13'20												
13'30							13'35-14'20 シナプソロジー 健康体操 田中光子45分					
13'40												
13'50												
14'00												
14'10												
14'20							14'30-15'00 体の内から 元気体操 南30分					
14'30												
14'40												
14'50												
15'00												
19'00	NEW				NEW							
19'10	19'00-19'45 サーキット エアロ 河西 45分		19'00～19'40 美尻 トレーニング 田中陽子40分		19'00-19'30 美脚トレーニング 山崎 30分		19'00-19'45 ZUMBA 阿部 45分		19'00-19'45 ZUMBA 山岸 45分			
19'20												
19'30												
19'40												
19'50	NEW		NEW		19'45-20'45 リトモス 有料プログラム 山崎 60分							
20'00	19'50-20'10 ブラックバード 南 20分		19'50-20'10 ブラックバード 南 20分									
20'10							20'00-20'45 マット ピラティス 阿部 45分		19'50-20'35 DANCE 山岸 45分			
20'20												
20'30												
20'40												
20'50												
21'00												