

# フィットネス教室スケジュール(2024年4月～)

火	水	木		金	土		
多目的スタジオ	多目的スタジオ	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	トレーニングルーム	多目的スタジオ	研修室
9:05-10:05	9:05-10:05	9:05-10:05		9:05-10:05	9:00-10:00		
シニア運動	シニア運動	シニア運動		シニア運動	50歳からの筋トレ教室 ※		
10:15-11:15	10:15-11:15	10:15-11:15		10:15-11:15			
シニア運動	シニア運動	シニア運動		シニア運動			
11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15		11:30-12:15		11:30-12:15	
トレーニング ピラテス ★	かんたんエアロ	デンマーク体操		ゆったりヨガ		のびのび ストレッチ	
13:00-13:45		13:15-14:15					
デンマーク体操		スクエア ステップ					
							14:30-15:30 キッズたいそう ベーシック
	15:30-16:30		16:30-17:30				15:35-16:35 キッズたいそう アドバンス
	リトルダンス		キッズたいそう ベーシック				
	17:35-18:35		17:35-18:35	17:35-18:35		17:45-18:30	
	キッズダンス		キッズたいそう アドバンス	キッズダンス		デンマーク体操	
18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-19:30					
基礎からの 体幹トレーニング	マットピラテス	シェイプアップ ★					
	19:45-20:30	19:45-20:30					
	ベーシック エアロ	フォームローラー& ストレッチ					

	シニア対象教室
	成人対象教室(★:女性限定、※:振替不可)
	子ども対象教室

# アクア教室スケジュール(2024年4月～)

火		水		木		金		土	
遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽
								9:15-10:15 幼児学童 水泳	
10:15-11:00 ベビー水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 婦人水泳 ★	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 婦人水泳 ★	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 ベビー水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:15 幼児学童 水泳	
11:15-12:00 アクアビクス		11:15-12:00 アクアビクス		11:15-12:00 アクア コンディショニング		11:15-12:00 婦人水泳 ★		11:15-12:15 幼児学童 水泳	
		13:00-13:45 アクア ウォーキング		13:00-13:45 アクア エクササイズ					
15:30-16:15 キンダー 水泳		15:30-16:15 キンダー 水泳				15:30-16:15 キンダー 水泳			
16:30-17:30 幼児学童水泳		16:30-17:30 幼児学童水泳		16:30-17:30 幼児学童水泳		16:30-17:30 幼児学童水泳			
17:30-18:30 幼児学童水泳		17:30-18:30 幼児学童水泳		17:30-18:30 幼児学童水泳		17:30-18:30 幼児学童水泳		17:00-18:00 幼児学童 水泳【上級】	
18:45~19:30 成人水泳 【入門】		18:45~19:30 成人水泳		18:45~19:30 アクアビクス		18:45~19:30 成人水泳 【入門】		18:00~18:45 成人水泳	
		19:45-20:30 成人水泳 【上級】				19:45-20:30 成人水泳		19:00-19:45 アクアビクス	

- シニア対象教室
- ベビー対象教室
- 成人対象教室(★:女性限定)
- 子ども対象教室