スタジオ＆アクアプログラム タイムスケジュール　2021年6月～

	火		水		木		金		土	
	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
10時			10:00-11:00 健康増進クラス		10:30-12:30 介護予防 ミニデイ	10:10-10:55 水中ウォーキング	10:00-11:00 健康増進クラス			
11時			11:30-12:00 初級エアロ MANAMI IR			11:00-11:30 ウォーキングビクス 立石IR				
12時	12:30-13:00 青竹ふみふみ 加藤IR		12:30-13:00 トータルエクササイズ 立石IR	12:30-13:00 流水ウォーキング				12:00-12:20 らくらく流水 12:30-13:00 流水ウォーキング		
13時	13:15-14:15 Muscle Works 立石IR		13:15-13:55 ZUMBA MANAMI IR	13:10-13:30 らくらく流水	13:00-13:45 にゅ～もんエアロ 鷲見IR		13:00-15:00 介護予防 ミニデイ	13:30-14:00 すいすいスイム 森IR	13:30-14:20 ベリーダンス エクササイズ 鷲見IR	
14時		14:30-15:00 アクアジョイ 立石IR			14:00-15:00 YOGA 樋口IR	14:00-14:45 水中ウォーキング		14:00-14:30 ウォーキングビクス 加藤IR 14:30-15:30 成人スイミング	14:30-15:20 YOGA 樋口IR	
15時										
省略										
18時				18:50-19:20 すいすいスイム 垣見IR						
19時	19:30-20:15 パンプアップ 外部IR	19:30-20:00 アクアビクス 臼田IR	19:30-20:20 SALSATION 藤垣IR	19:30-20:00 アクアバラエティ 金尾IR		19:40-20:40 成人スイミング	19:00-19:20 腹筋スペシャル 外部IR 19:30-20:15 ピラティス 三島IR	19:30-20:00 アクアバラエティ 臼田IR		19:30-20:00 アクアウォーキング 外部IR
20時	20:30-21:20 YOGA 野々村IR		20:25-21:15 ZUMBA 藤垣IR							20:05-20:25 らくらく流水
21時										

◆ 月会費が発生する有料クラスと、参加者制限のある特別クラスがございます。

有料クラス

特別クラス

◆ スタジオプログラムにご参加のお客様へ
・開始5分以降の入室は、安全確保のためお断りさせて頂きます。
・参加希望の方はフロント前にて予約用紙に名前の記入をお願いします。（開始30分前より）

◆ すいすいスイムにご参加のお客様へ
・プールサイドにて予約用紙に名前のご記入をお願いします。（開始15分前より）