



ハロウィンタイムスケジュール 10月25日(日)~10月31日(土)



	10月 25日(日)		10月 26日(月)		10月 27日(火)		10月 28日(水)		10月 30日(金)		10月 31日(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	スタジオ	プール	
9:00													9:00
30													30
10:00		9:10~13:40 ス											10:00
30													30
11:00													11:00
30													30
12:00													12:00
30													30
13:00													13:00
30													30
14:00													14:00
30													30
15:00													15:00
30													30
16:00													16:00
30													30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30													30
20:00													20:00
30													30
21:00													21:00

子どもスイミングスクール
(最大4コース利用)

子どもスイミングスクール
(最大4コース利用)

子どもスイミングスクール
(最大4コース利用)

好きな衣装を着ていつも以上に
レッスンを楽しみませんか?
もちろん普段通りの
ウェアでもOK!

かぼちゃマークが
ハロウィンクラスです。
※運動の妨げになる衣装はご遠慮ください。

10月 25日(日)

スタジオ

プール

10月 26日(月)

スタジオ

プール

10月 27日(火)

スタジオ

プール

10月 28日(水)

スタジオ

プール

10月 30日(金)

スタジオ

プール

10月 31日(土)

スタジオ

プール

9:00

30

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

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

プール

9:10~13:40

10:00~10:30
ストレッチ30
Takae

10:45~11:30
ZUMBA
Takae

11:45~12:30
ボディバランス45FX
ERICO

12:45~13:30
メガダンス45
ERICO

14:00~14:30
ツイストクロス
畑 中

14:40~15:10
スイム30
畑 中

15:45~16:30
運動あそび教室
年 長

16:50~17:35
はじめてHIPHOP
小学生・初心者

17:35~18:35
HIPHOPキッズ
小学生

18:40~19:40
HIPHOP一般
中高生~大人・経験者

20:00~20:30
X55(30分)
-(エクストリーム55)-
↑大久保

20:45~21:15
ボディコンバット30
大久保

9:45~10:15
ボールエクササイズ
岡 部

10:30~11:15
ヨガ45(心)
asami♡

11:30~12:00
アクアヌードル
畑 中

12:15~12:45
クロール(初級)
yamamoto

13:00~13:30
サーキットエクササイズ1
中 元

14:00~14:30
ボディコンバット30
畑 中

15:30~18:50
子ども
スイミングスクール
(最大4コース利用)

18:30~19:15
ヨガ45(心)
asami♡

19:20~19:50
バタフライ(初級)
岡 部

20:00~20:30
アクアピクス(シェイプ)
岡 部

20:15~21:15
ボディパンプ
中 元

9:30~10:30
ヨガ(体)
岡 部

10:45~11:30
シェイプエアロ
岡 部

11:45~12:30
太極拳
弓削

12:45~13:45
ボディバランス
ERICO

14:00~14:30
ボディパンプ30
中 元

15:30~18:50
子ども
スイミングスクール
(最大4コース利用)

19:15~20:15
ボディジャム
ERICO

20:30~21:15
ボディコンバット45
畑 中

9:30~11:00
はつらつ
サポートクラブ
※一般参加不可

11:30~12:00
ボディジャム30
ERICO

12:15~13:00
ボディコンバット45
MEGU☺

13:15~13:45
パレトン(スタンディングフロー)
asami♡

14:00~14:45
ヨガ45(心)
asami♡

15:00~15:45
シェイプエアロ
岡 部

16:30~17:15
運動あそび教室
年 長

18:30~19:15
ZUMBA
Takae

19:30~20:15
ボディバランス45FX
MEGU☺

20:30~21:15
ボディアタック45
畑 中

10:00~11:00
はつらつサポートクラブ
※一般参加不可

11:15~11:45
腰痛ケアアクア
martin

12:00~12:30
はじめてスイム
廣 嶋

12:45~13:15
クロール(初級)
山 中

13:30~14:00
AQUA ZUMBA
Takae

14:20~18:50
子ども
スイミングスクール
(最大4コース利用)

19:20~19:50
ツイストクロス
大久保

20:00~20:30
背泳ぎ(初級)
山 中

10:00~11:00
ヨガ(体)
岡 部

11:15~12:15
メガダンス
岡 部

12:30~13:00
ストレッチボール運動
Shinichi

13:15~13:45
青竹エクササイズ
Shinichi

14:00~15:00
ボディパンプ
中 元

15:30~16:00
背泳ぎ(初級)
岡 部

18:15~19:15
はじめてLOCK
小学生・初心者

19:30~20:30
LOCK初級
中高生~大人・経験者

9:10~13:40

子どもスイミングスクール
(最大4コース利用)

14:10~14:40
アクアピクス(シェイプ)
岡 部

14:50~15:20
バタフライ(中級)
岡 部

15:30~16:00
背泳ぎ(初級)
岡 部

10月 25日(日)

スタジオ

プール

10月 26日(月)

スタジオ

プール

10月 27日(火)

スタジオ

プール

10月 28日(水)

スタジオ

プール

10月 30日(金)

スタジオ

プール

10月 31日(土)

スタジオ

プール

9:00

30

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

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

プール

9:10~13:40

10:00~10:30
ストレッチ30
Takae

10:45~11:30
ZUMBA
Takae

11:45~12:30
ボディバランス45FX
ERICO

12:45~13:30
メガダンス45
ERICO

14:00~14:30
ツイストクロス
畑 中

14:40~15:10
スイム30
畑 中

15:45~16:30
運動あそび教室
年 長

16:50~17:35
はじめてHIPHOP
小学生・初心者

17:35~18:35
HIPHOPキッズ
小学生

18:40~19:40
HIPHOP一般
中高生~大人・経験者

20:00~20:30
X55(30分)
-(エクストリーム55)-
↑大久保

20:45~21:15
ボディコンバット30
大久保

9:45~10:15
ボールエクササイズ
岡 部

10:30~11:15
ヨガ45(心)
asami♡

11:30~12:00
アクアヌードル
畑 中

12:15~12:45
クロール(初級)
yamamoto

13:00~13:30
サーキットエクササイズ1
中 元

14:00~14:30
ボディコンバット30
畑 中

15:30~18:50
子ども
スイミングスクール
(最大4コース利用)

18:30~19:15
ヨガ45(心)
asami♡

19:20~19:50
バタフライ(初級)
岡 部

20:00~20:30
アクアピクス(シェイプ)
岡 部

20:15~21:15
ボディパンプ
中 元

9:30~10:30
ヨガ(体)
岡 部

10:45~11:30
シェイプエアロ
岡 部

11:45~12:30
太極拳
弓削

12:45~13:45
ボディバランス
ERICO

14:00~14:30
ボディパンプ30
中 元

15:30~18:50
子ども
スイミングスクール
(最大4コース利用)

19:15~20:15
ボディジャム
ERICO

20:30~21:15
ボディコンバット45
畑 中

9:30~11:00
はつらつ
サポートクラブ
※一般参加不可

11:30~12:00
ボディジャム30
ERICO

12:15~13:00
ボディコンバット45
MEGU☺

13:15~13:45
パレトン(スタンディングフロー)
asami♡

14:00~14:45
ヨガ45(心)
asami♡

15:00~15:45
シェイプエアロ
岡 部

16:30~17:15
運動あそび教室
年 長

18:30~19:15
ZUMBA
Takae

19:30~20:15
ボディバランス45FX
MEGU☺

20:30~21:15
ボディアタック45
畑 中

10:00~11:00
はつらつサポートクラブ
※一般参加不可

11:15~11:45
腰痛ケアアクア
martin

12:00~12:30
はじめてスイム
廣 嶋

12:45~13:15
クロール(初級)
山 中

13:30~14:00
AQUA ZUMBA
Takae

14:20~18:50
子ども
スイミングスクール
(最大4コース利用)

19:20~19:50
ツイストクロス
大久保

20:00~20:30
背泳ぎ(初級)
山 中

10:00~11:00
ヨガ(体)
岡 部

11:15~12:15
メガダンス
岡 部

12:30~13:00
ストレッチボール運動
Shinichi

13:15~13:45
青竹エクササイズ
Shinichi

14:00~15:00
ボディパンプ
中 元

15:30~16:00
背泳ぎ(初級)
岡 部

18:15~19:15
はじめてLOCK
小学生・初心者

19:30~20:30
LOCK初級
中高生~大人・経験者

9:10~13:40

子どもスイミングスクール
(最大4コース利用)

14:10~14:40
アクアピクス(シェイプ)
岡 部

14:50~15:20
バタフライ(中級)
岡 部

15:30~16:00
背泳ぎ(初級)
岡 部