

	月				火				水				木				金				土				日・祝	
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1/ スタジオ2	プール
9:30	めざましストレッチ				めざましストレッチ				めざましストレッチ				めざましストレッチ				めざましストレッチ				めざましストレッチ					
10:00	10:00 健脚トレーニング		10:00 水泳入門		10:00 腰痛体操	10:00 エンジョイエアロ	10:00 パレエエクササイズ	9:45 プール初回説明	10:00 にこにこサーキット	10:00 ベーシックエアロ			10:00 リズム体操			10:10 はじめてエアロ				10:15 やさしいピラティス			10:30 プール初回説明	10:00 10:00 脂肪燃焼エアロ50	10:15 ディスクde姿勢改善	
11:00	10:30 青竹体操	10:30 ベーシックステップ		10:40 リズム体操				10:30 腰痛体操				10:45 プール初回説明	10:30 太極拳(中級)	10:30 アローマストレッチ	10:30 らくらくエクササイズ	11:00 エンジョイエアロ	11:00 エンジョイエアロ	11:00 エンジョイエアロ	11:00 腰痛スイミング	11:00 ボディパンプ45			11:00 ヨーガ		11:15 アクア週替りお楽しみ	
12:00	11:30 ソフトバレエボールタイム(中級)	11:15 アローマストレッチ	11:00 スイム(初級)		11:15 肩こりつば体操	11:15 パレエエクササイズ	11:00 クロール息つき完全マスタースクール			11:00 シンプルYoga																
13:00																										
14:00	14:00 ボディパンプ30			13:30 アグアエクササイズ	13:00 ヒップホップ			13:30 腰痛スイミング	13:30 脂肪燃焼エアロ	13:15 ヨーガ	13:15 スイム(中・上級)		13:30 ボディヒーリング45			13:30 機能改善スクール	13:30 ベーシックエアロ	13:30 フラダンス	13:30 シェイプアップウォーキング	13:00 Jr. トランポリン	13:30 ラテンエアロ	13:15 Jr. ヒップホップ	13:30 水泳レッスン	13:30 脂肪燃焼エアロ60		
15:00	ストレッチ			13:45 エンジョイアクア	14:00 シンプルYoga				14:30 ベーシックステップ	14:30 パレエエクササイズ		14:10 スイムトレーニング	14:25 ボールエクササイズ				14:30 ソフトバレエボールタイム(初級)		14:40 ピラティススクール		14:30 シェイプボクシング	14:30 Jr. ヒップホップ	15:00 Jr. スイミング	15:00 週替りお楽しみ		
16:00		15:00 ヨーガ		15:00 アローマストレッチ										15:00 エンジョイエアロ	15:00 社交ダンス(中級)										1週目 ボディパンク(45分)スタジオ1	
17:00																									2週目 ヨーガ(60分)スタジオ2	
18:00					18:20 エンジョイエアロ(ショート)																				3週目 アローマストレッチ(45分)スタジオ2	
19:00	18:30 シンプルYoga			19:00 ベーシックステップ	19:00 パレエエクササイズ				18:30 ベーシックエアロ	19:00 フラダンス			19:00 エンジョイエアロ	18:30 パレエエクササイズ			19:00 エンジョイエアロ						19:00 エンジョイエアロ		* 内容・場所が変更する場合がございます。館内掲示物をご覧ください。	
20:00	19:30 シェイプアップサーキット		19:30 プール初回説明	19:15 ボディパンプ45				19:20 ボールエクササイズ	19:30 エンジョイステップ					19:15 ボディヒーリング45	19:25 脂肪燃焼エアロ50								20:00 アクアエクササイズ	20:00 社交ダンス(初級)		
21:00	20:00 ボディコンバット30	20:30 ベーシックエアロ	20:00 シェイプアップウォーキング	20:15 ソフトバレエボールタイム	20:00 パワーエアロ	20:00 YU-ichi プレイクダンス	20:15 クロール息つき完全マスタースクール	20:15 ハドミントンタイム	20:30 ボディヒーリング60	20:10 ヨーガ	20:15 ボディパンプ45		21:00 ベーシックエアロ(ショート)				20:15 ボディコンバット45					20:00 エンジョイアクア				

《営業時間》平日(月~金) 9:30~22:30 (土) 9:30~22:00 (日・祝) 9:30~18:00 《休館日》第4土曜日・翌日曜日 都合によりスケジュールは変更する場合がありますのでご了承ください。

ホームページでレッスンのスケジュールがご覧いただけます。 <http://www.sc-dynamic.com/> 検索キーワード“ダイナミック”でアクセス

~ごあんない~

レッスン名 このプログラムは有料クラス。あらかじめフロントでのお申込みが必要となります。

どなたでも気軽にご参加いただけます。

これから始めるという方におすすめです。

定員があります。