

	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	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	リズム体操	10:00 ベーシックステップ			10:00 にこにこサーキット	10:00 エンジョイエアロ	10:00 パレエエクササイズ		10:00 健康トレーニング	10:00 ベーシックエアロ			10:00 腰痛体操				10:00 はじめてエアロ	10:15 やさしいピラティス		10:15 らくらくエクササイズ	10:15 ディスクde姿勢改善		10:00 脂肪燃焼エアロ		10:00 ベビー/Jr. スイミング	10:15 ベーシックエアロ
10:30	竹内寛	藤森			10:20 ゆっくりウォーキング	10:30 小林			10:30 亦	10:30 森本	10:30 アロマストレッチ	10:30 シェイプアップウォーキング	10:40 青竹体操	10:30 太極拳(中級)		10:30 河合	10:15 名倉		10:15 中谷	10:15 大久保徳		10:00 村田高			10:15 福本	
11:00	腰痛体操				11:00 クロール息つき完全マスタースクールII				11:00 亦	11:00 シンプルYoga	11:30 水泳入門	11:30 中村	11:00 長谷川里			11:10 ポールリラックス	11:00 エンジョイエアロ		11:00 中谷	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	
11:30	ソフトバレーボールタイム(中級)	竹内寛			11:30 ソフトバレーボールタイム(中級)	11:30 村田智	11:15 パレエエクササイズ				11:30 大久保徳	11:30 水泳入門		11:15 青泳ぎ	11:10 河合				11:00 中谷	11:00 大久保徳	11:00 生野					
12:00																										
13:00																										
14:00	NEW																									
14:30	ウェーブストレッチ																									
15:00	15:00 ラテンエアロ	15:00 ヨーガ																								
16:00																										
17:00																										
18:00																										
19:00																										
20:00																										
21:00																										

1週目 アロマストレッチ(45分) スタジオ2  
 2週目 ヨカ(60分)スタジオ2  
 3週目 ボディヒーリング(45分) スタジオ1  
 \*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。

~ごあんない~

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。

😊 どなたでも気軽に参加いただけます。

🌿 これから始めるとい方におすすめです。

📦 定員があります。

《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