

	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	めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操				めざまし体操						
10:00	腰痛体操 山口	10:00 ベーシックエアロ			10:00 ロコモーション 釜場				10:00 やさしいピラティス 伴場	10:00 ベーシックステップ 森本			10:00 リズム体操 伴場				10:00 からだリセット 河合				10:00 脂肪燃焼エアロ50 下杉			10:00 ベーシックスイミング 三宅			
10:15		10:15 ゆっくりウォーキング 高輪			10:30 ディスクde姿勢改善 小林				10:30 チェア体操 東				10:30 シェイプアップウォーキング 中村亮				10:30 腰痛スイミング 三宅				10:30 ディスクde姿勢改善 小池綾						
11:00	郷				11:00 登録制水泳スクール(中級) 高輪				11:00 ボディバランス30 畑中				11:00 登録制水泳スクール(初級) 荒木				11:00 ボールエクササイズ 河合	11:00 コンディショニングエアロ 吉田			11:00 ボディバランス45 川崎	11:00 ナチュラルヨーガ 生野洋			11:15 アクア週替りお楽しみ お楽しみ		
11:15	11:15 シンプルYoga 秋山								11:15 からだスッキリアクア30 北野																		
12:00																											
13:00																											
13:30																											
14:00	13:00 太極拳(初級) 長谷川				13:30 シェイプアップウォーキング 荒木				13:30 アクティブエイジングスクール 大久保祐				13:30 アクティブエイジングスクール 松儀				13:30 エンジョイエアロ 谷口	13:30 フラダンス 久保田			14:00 登録制水泳スクール(初級) 荒木	14:00 J.r. トランポリン 竹内久			13:30 ラテニアエアロ 週替りお楽しみ		
14:15					14:00 シンプルYoga 藤田				14:15 登録制水泳スクール(中級) 三宅				14:15 ボディバランス30 郷								14:30 ボディバランス45 名倉				14:30 J.r. トランポリン 新出		
14:30									14:30 フロアバレエエクササイズ 佐伯				14:30 メガダンス 下杉														
15:00																											
15:30	15:00 ラテニアエアロ 田端	15:00 ナチュラルヨーガ 生野洋							15:00 コアウェーブ 伴場				15:00 ボールエクササイズ 林博	15:00 ベーシックエアロ 厚見												15:00 J.r. スイミング 週替りお楽しみ	
16:00																											
17:00																											
17:30																											
18:00																											
18:30																											
19:00																											
19:30	18:30 ベーシックエアロ 佐々木				18:45 コアウェーブ 郷				18:45 J.r. チアリーディング 久保田				18:45 ボディバランス45 名倉								18:30 フロアバレエエクササイズ 佐伯	18:45 メガダンス 北野					
20:00	19:30 ZUMBA 福本				19:30 ボディバランス45 郷				19:45 エンジョイアクア45 山下	19:45 ボールエクササイズ 吉田純	19:45 エンジョイステップ 越場		19:45 美★姿勢エクササイズ 森本								19:30 ナチュラルヨーガ 藤田				20:00 社交ダンス(初級) 本多		
20:30					20:30 バドミントンタイム 中田				20:30 ソフトバレーボールタイム 山下	20:30 水泳レッスン 三宅			20:30 ボディバランス45 川崎								20:30 卓球タイム 大久保祐						
21:00																											

◆週替わりお楽しみ◆
毎週、内容と実施場所が異なります。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し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う方におすすめです。

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