SPORTS COMMUNITY DYNAMIC

レッスンタイムスケジュール

H29.10.1～

月

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操			
10:00 腰痛体操	10:00 ベーシックエアロ		10:15 ゆっくりｳｫｰｷﾝｸﾞ
10:40 ウェーブストレッチ	11:15 美☆姿勢 ｴｸｻｻｲｽﾞ45		11:00 登録制水泳スクール（中級）
	13:00 太極拳（初級）		13:30 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟｳｫｰｷﾝｸﾞ
	15:00 ラテンエアロ	15:00 ナチュラルヨーガ	
19:30 ZUMBA	18:30 ベーシックエアロ		
	20:30 ボディバランス45		

火

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操			
10:00 ロコモトレーニング		10:00 ﾌﾛｱﾊﾞﾚｴｸｻｻｲｽﾞ	10:15 らくらくｴｸｻｻｲｽﾞ
10:30 ディスクde姿勢改善	10:30 はじめてエアロ		
13:00 ウェーブストレッチ		11:15 ﾌﾛｱﾊﾞﾚｴｸｻｻｲｽﾞ	11:15 からだｽｯｷﾘアクア30
	14:00 シンプルYoga	13:30 アクティブエイジングｽｸｰﾙ	13:30 腰痛ｽｲﾐﾝｸﾞ
		15:00 アローマストレッチ	
17:00 Ｊｒ．スポーツ塾			
18:45 ボディパンプ45			
19:45 ウェーブストレッチ			19:45 エンジョイアクア45
20:30 バドミントンタイム	20:45 脂肪燃焼エアロ50		20:45 スイムﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ

水

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操		9:30 アクティブエイジングｽｸｰﾙ	
10:00 骨盤ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	10:00 ベーシックステップ		
10:30 チェア体操	11:00 ボディバランス30		11:00 登録制水泳スクール（初級）
	13:00 ナチュラルヨーガ	13:30 アクティブエイジングｽｸｰﾙ	
15:00 コアウェーブ	14:15 メガダンス	14:45 ﾌﾛｱﾊﾞﾚｴｸｻｻｲｽﾞ	14:00 登録制水泳スクール（中級）
17:00 Ｊｒ．ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ	16:45 Ｊｒ．ﾁｱﾘｰﾃﾞｨﾝｸﾞ	17:00 Ｊｒ．ｽｲﾐﾝｸﾞ	
18:45 ボディバランス45	18:00 Ｊｒ．ﾁｱﾘｰﾃﾞｨﾝｸﾞ	19:00 フラダンス	
19:45 ボールｴｸｻｻｲｽﾞ	19:45 エンジョイステップ	20:00 水泳レッスン	
20:30 ソフトバレーボールタイム	20:45 ボディコンバット45		

木

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操		9:30 アクティブエイジングｽｸｰﾙ	
10:00 やさしいピラティス			
10:40 リズム体操	10:30 太極拳（中級）		10:30 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟｳｫｰｷﾝｸﾞ
		11:15 アローマストレッチ	
	14:00 ボディバランス45	13:30 アクティブエイジングｽｸｰﾙ	
	15:00 ベーシックエアロ	15:00 社交ダンス（中級）	
17:00 Ｊｒ．ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ	18:45 ベーシックステップ	18:30 ﾌﾛｱﾊﾞﾚｴｸｻｻｲｽﾞ	
19:45 美★姿勢 ｴｸｻｻｲｽﾞ	20:30 ボディパンプ45		

金

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操		9:30 アクティブエイジングｽｸｰﾙ	
10:00 からだリセット			10:30 腰痛ｽｲﾐﾝｸﾞ
11:00 ポール ｴｸｻｻｲｽﾞ	11:00 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞエアロ		
	13:30 エンジョイエアロ	13:30 フラダンス	14:00 登録制水泳スクール（初級）
14:30 ボディパンプ30			
15:15 ポール ｴｸｻｻｲｽﾞ			
17:00 Ｊｒ．スポーツ塾			17:00 Ｊｒ．ｽｲﾐﾝｸﾞ
18:45 メガダンス	19:30 ナチュラルヨーガ		
20:30 卓球タイム	20:45 ボディコンバット45		

土

アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
めざまし体操			
10:15 ディスクde姿勢改善	10:00 脂肪燃焼エアロ50		10:00 ベビーｽｲﾐﾝｸﾞ
11:00 ボディパンプ45	11:00 ナチュラルヨーガ		11:15 水泳レッスン
13:00 Ｊｒ．ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ	13:30 ラテンエアロ		
14:00 Ｊｒ．ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ	14:30 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟﾎﾞｸｼﾝｸﾞ		15:00 Ｊｒ．ｽｲﾐﾝｸﾞ
	18:00 ナチュラルヨーガ		
	19:00 週替りお楽しみ		
	20:00 社交ダンス（初級）		

日・祝

スタジオ1/スタジオ2	プール
10:15 ベーシックエアロ（ｽﾀｼﾞｵ1）	
	11:15 アクア週替りお楽しみ
13:30 週替りお楽しみ	
15:00 週替りお楽しみ	

◆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～

レッスン名 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。