

時間	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	健脚トレーニング	変更		変更	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 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			10:00 脂肪燃焼エアロ60			10:00	10:15 ベビー/Jr.スイミング	
10:30	香竹体操	10:30 ベーシックステップ			10:40 リズム体操				10:30 腰痛体操				10:30 アロ-マストレッチ	10:30 らくらくエクササイズ							10:30 プール初回説明					
11:00													11:00 シンプルYoga	11:00 チェア体操	変更		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 ヒップアップ45	11:00	11:00	11:00	
11:30	ソフトバレ-ボールタイム(中級)				11:15 肩こりつぼ体操	11:15 パレエエクササイズ	脱!ピギナー水泳スクール																			11:15 アクア通替りお楽しみ
12:00																										
13:00																										
13:30		13:00 太極拳(初級)			13:30 アグアエクササイズ	13:30 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 シェイブアップウォーキング	13:30 ラテンエアロ	13:15 Jr.ヒップアップ	13:30 水泳レッスン	13:30	13:30 脂肪燃焼エアロ60
14:00	14:00 ボディパンプ30				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		14:20 脱!ピギナー30				14:30	14:30	14:40			14:00 Jr.トランマリ	14:30 シェイブボクシング	14:30 Jr.ヒップアップ	15:00	15:00	
14:30	ストレッチ																									
15:00		15:00 ラテンエアロ																								
15:30																										
16:00		変更																								
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30																										
20:00																										
20:30																										
21:00																										

1週目
ボディ化ヨガ
(45分)スタジオ1

2週目
ヨガ(60分)スタジオ2

3週目
アロ-マストレッチ(45分)
スタジオ2

*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。

《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