

	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	リズム体操 10:00 ベーシックステップ 10:30 腰痛体操 竹内寛	10:00 ベーシックステップ 藤森			10:00 にこにこ 10:30 チェア体操 亦 釜場	10:00 エンジョイエアロ 小林	10:00 パレエエクササイズ 佐伯		10:00 健康トレーニング 10:30 ベーシックエアロ 釜場	10:00 腰痛体操 松原	10:30 アロマストレッチ 山口裕	10:30 シェイプアップウォーキング 中村	10:30 腰痛体操 松原	10:30 太極拳(中級) 長谷川里	10:30 プール初回説明 10:30 クロール 澤田	10:10 はじめてエアロ 河合	10:15 やさしいピラティス 名倉				10:15 ディスクde姿勢改善 大久保徳	10:30 プール初回説明	10:00 脂肪燃焼エアロ 村田高	10:00	10:15 ベビー/Jr. スイミング 10:15 ベーシックエアロ 福本	
11:00	11:00 ボディヒーリング30 竹内寛		11:00 必ず泳げるようになる水泳スクール 三宅	11:00 肩こりつぼ体操 11:15 エンジョイアクア 村田智 パレエエクササイズ 佐伯	11:00 シンプルYoga 佐野	11:10 エンジョイアクア 法島		11:00 シンプルYoga 佐野	11:10 エンジョイアクア 法島	11:15 アロマストレッチ 佐野	11:15 青竹体操 松原	11:15 アロマストレッチ 佐野	11:15 青泳ぎ 澤田	11:10 ポールリラックス 河合	11:00 エンジョイエアロ 吉田	11:00 腰痛スイミング 中谷	11:00 ボディパンプ45 松原	11:00 ヨーガ 生野			11:15 アクア週替り お楽しみ					
12:00	12:00 ソフトバレーボールタイム(中級)																									
13:00		13:00 太極拳(初級) 長谷川里			13:00 ヒップホップ 藤田尚					13:15 ヨーガ 五十嵐			13:30 ボディヒーリング45 名倉			13:30 ベーシックエアロ 北市					13:00 Jr. トランポリン	13:30 ラテンエアロ 竹内久	13:15 Jr. ヒップホップ	13:30 水泳レッスン 中谷	13:30 脂肪燃焼エアロ60 週替り	
14:00			13:30 シェイプアップウォーキング 中谷		14:00 シンプルYoga 藤田尚	13:30 腰痛スイミング 中村		13:30 脂肪燃焼エアロ 中田		14:15 バタフライ 三宅			14:25 ポールエクササイズ 亦	15:00 エンジョイエアロ 厚見	15:00 社交ダンス(中級) 関		14:30 ベーシックエアロ 久保田	13:30 フラダンス 久保田	13:30 アクアエクササイズ 13:45 エンジョイアクア 名倉	14:00 Jr. トランポリン	14:30 シェイプボクシング 新出	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		
15:00	14:30 ソフトバレーボールタイム(初級)	15:00 ラテンエアロ 田端	15:00 ヨーガ 生野		15:00 アロマストレッチ 澤田			14:30 ベーシックステップ 中田	14:30 パレエエクササイズ 佐伯				14:30 ポールエクササイズ 30 大久保徳		14:40 ピラティススクール 谷口											
16:00																										
17:00																										
18:00																										
19:00	18:30 エンジョイエアロ 山口由				19:00 ボディコンバット30 大久保徳	19:00 ピラティススクール 谷口		18:30 ボディヒーリング45 名倉	19:20 ベーシックステップ 越場	19:00 フラダンス 久保田			18:30 シンプルYoga 亦	18:30 パレエエクササイズ 佐伯		18:30 エンジョイステップ 越場					19:00 ナチュラルヨーガ 宮浦	19:00 ベーシックステップ 森本				
20:00	19:30 ボディパンプ45 松原		20:00 アクアエクササイズ 20:15 エンジョイアクア 北市	20:00 バドミントンタイム 20:45 ベーシックエアロ 北市	20:00 YU-ichi プレイクダンス 大久保徳	20:00 バタフライ 澤田		19:30 ポールエクササイズ 大久保徳	20:15 エンジョイエアロ 山口由	20:15 ボディパンプ45 大久保徳	20:35 平泳ぎ 澤田	21:10 スイムトレーニング 澤田	20:15 エンジョイエアロ 山口由	20:35 青泳ぎ 三宅	20:00 必ず泳げるようになる水泳スクール 中谷	20:00 シェイプアップサーキット 竹内寛	19:45 プール初回説明 村田高	20:15 シェイプアップウォーキング 澤田	20:30 ボディヒーリング45 竹内寛		20:00 社交ダンス(初級) 本多					
21:00	20:30 ソフトバレーボールタイム 福本	20:30 ZUMBA 福本	ストレッチタイム																							

4~6月は休講
とさせていただきます

4~6月は休講
とさせていただきます

1週目
アロマストレッチ(45分)
スタジオ2

2週目
ヨーガ(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