

	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	10:00 リズム体操	10:00 ベンシック 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 ベンシックエアロ			10:00 腰痛体操				10:10 はじめてエアロ	10:15 やさしいピラティス			10:15 ディスクde姿勢改善	10:00 脂肪燃焼エアロ		10:00	10:15 ベビー/Jr. スイミング	
10:30	腰痛体操	藤森			10:30 ゆっくりウォーキング	10:30 チェア体操			10:30 らくらくエクササイズ	10:30 アロマストレッチ	10:30 シ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 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール	10:30 クロール
11:00		11:00 ボディヒーリング30			11:00 肩こりつぼ体操	11:15 エンジョイアクア			11:00 ボールリラックス	11:00 シンプルYoga	11:30 ストレッチタイム	11:30 水泳入門	11:15 アロマストレッチ			11:15 ボールリラックス	11:10 エンジョイエアロ	11:00 腰痛スイミング	11:00 腰痛スイミング	11:00 腰痛スイミング	11:00 腰痛スイミング	11:00 腰痛スイミング	11:00 腰痛スイミング	11:00 腰痛スイミング	11:00 腰痛スイミング	11:15 アクア通替りお楽しみ
11:30	ソフトパレーボールタイム(中級)				11:30 ソフトパレーボールタイム(初級)				11:30 ソフトパレーボールタイム(初級)				11:30 ソフトパレーボールタイム(初級)													
12:00																										
13:00																										
14:00																										
15:00	14:30 ソフトパレーボールタイム(初級)				14:30 水泳入門				14:30 ベンシックステップ	14:30 パレエエクササイズ			14:25 ボールエクササイズ			14:30 ボディパンプ30					14:40 ピラティススクール					
16:00																										
17:00																										
18:00																										
19:00	18:30 脂肪燃焼エアロ				19:00 デクアエクササイズ	20:00 パドミントンタイム	20:00 パワーエアロ	20:00 YU-ichiプレイクダンス	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45
20:00	19:30 ボディパンプ45				20:00 デクアエクササイズ	20:00 パドミントンタイム	20:00 パワーエアロ	20:00 YU-ichiプレイクダンス	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45	20:00 ユーティコンバット45
21:00	ソフトパレーボールタイム	ZUMBA			21:10 ベンシックエアロ(ショート)				21:10 ベンシックエアロ(ショート)				21:10 ベンシックエアロ(ショート)													

1週目  
アロマストレッチ(45分) スタジオ2

2週目  
ヨガ(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