

	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 ベーシックエアロ	
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 シェイプアップウォーキング	10:30 青竹体操	10:40 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
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	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga	11:00 シンプルYoga
12:00	11:30 ソフトバレーボールタイム(中級)				11:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				11:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				11:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				11:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				11:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				11:30 ソフトバレーボールタイム(初級)	11:15 アクア通替りお楽しみ
13:00					13:00 ヒップホップ				13:15 ヨーガ	13:30 脂肪燃焼エアロ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ	13:30 平泳ぎ
14:00					14:00 シンプルYoga				14:15 パタフライ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ	14:30 パレエエクササイズ
15:00	14:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				14:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				14:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				14:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				14:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				14:30 ソフトバレーボールタイム(初級)				14:30 ソフトバレーボールタイム(初級)	15:00 アロマストレッチ
16:00					15:00 ラテンエアロ				15:00 ラテンエアロ				15:00 ラテンエアロ				15:00 ラテンエアロ				15:00 ラテンエアロ				15:00 ラテンエアロ	15:00 ラテンエアロ
17:00					18:30 脂肪燃焼エアロ				18:30 脂肪燃焼エアロ				18:30 脂肪燃焼エアロ				18:30 脂肪燃焼エアロ				18:30 脂肪燃焼エアロ				18:30 脂肪燃焼エアロ	18:30 脂肪燃焼エアロ
18:00					19:00 ボディコンバット45				19:00 ボディコンバット45				19:00 ボディコンバット45				19:00 ボディコンバット45				19:00 ボディコンバット45				19:00 ボディコンバット45	19:00 ボディコンバット45
19:00					19:30 ボディパンパ45				19:30 ボディパンパ45				19:30 ボディパンパ45				19:30 ボディパンパ45				19:30 ボディパンパ45				19:30 ボディパンパ45	19:30 ボディパンパ45
20:00					20:00 アクアエクササイズ				20:00 アクアエクササイズ				20:00 アクアエクササイズ				20:00 アクアエクササイズ				20:00 アクアエクササイズ				20:00 アクアエクササイズ	20:00 アクアエクササイズ
21:00					20:15 エンジョイアクア				20:15 エンジョイアクア				20:15 エンジョイアクア				20:15 エンジョイアクア				20:15 エンジョイアクア				20:15 エンジョイアクア	20:15 エンジョイアクア

1回目
アロマストレッチ(45分)
スタジオ2

2回目
ヨガ(60分)スタジオ2

3回目
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