

グループエクササイズ タイムスケジュール

2018年 4月～



スポーツスクエアスターサップ

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
	ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20				ラジオ体操 10:10~10:20				ジュニアスイミング	
11:00	はずむエアロ 10:30~11:20 神田	はじめてアクア 10:30~11:00 佐川	はつらつエアロ 10:30~11:15 福田	スイムチャレンジ 10:30~11:00 スタッフ	ZUMBA 40 10:30~11:10 飯田	ジュニアスイミング 10:30~11:30 ※10:20~10:30 準備させていただきます	リラックスヨガ 10:30~11:30 衣笠	らくらくアクア 10:20~11:00 堀内	ZUMBA 45 10:30~11:15 平岡	10:00~11:00	はつらつエアロ 10:30~11:15 一楽	
12:00	アンシー'Sストレッチヨガ 11:30~12:30 島田	はじめて背泳ぎ 11:10~11:40 佐川	やさしいストレッチ 11:30~12:00 スタッフ	らくらくアクア 11:10~11:50 土井(明)	ここにこエアロ 11:20~12:00 飯田	はじめてアクア 11:40~12:10 丹上		はじめてクロール 11:10~11:40 林	アンシー'Sストレッチヨガ 11:30~12:30 北川	はじめて平泳ぎ 11:30~12:00 山藤	やさしいストレッチ 11:30~12:00 スタッフ	
13:00	ZUMBA 45 12:45~13:30 磯田(奈)	10分間ストレッチ 13:00~13:10	楽しむステップ 12:15~12:55 土井(明)	<予約制>	やさしいピラティス 12:10~12:55 一楽		グループファイト 45 12:00~12:45 嶋		はじめてステップ 12:50~13:20 津田	<予約制>	ここにこエアロ 12:50~13:30 掛	スイムチャレンジ 12:30~13:00 スタッフ
14:00	健美操 13:45~14:30 黒澤	はじめてプール 13:30~14:00 丹上	ここにこエアロ 13:10~13:50 土井(明)	らくらくアクア 13:30~14:10 神田	はつらつエアロ 13:10~13:55 杉浦	はじめてアクア 13:45~14:15 林	きたえようエアロ 13:40~14:30 神田	らくらくアクア 13:50~14:30 細川	ポールエクササイズ 13:40~14:20 神田	はじめてアクア 13:30~14:00 丹上		はじめてアクア 13:30~14:00 津田
15:00	はじめてエアロ 14:40~15:10 佐川	らくらくアクア 14:40~15:20 神田	青竹体操 14:00~14:30 スタッフ	はじめてクロール 14:20~14:50 津田	グループファイト 45 14:05~14:50 嶋	はじめてバタフライ 14:25~14:55 津田	太極拳 14:45~15:30 小林	はじめて平泳ぎ 14:40~15:10 丹上	KaQiLa~カキラ~ 14:30~15:15 神田	はじめて背泳ぎ 14:10~14:40 石川	ZUMBA 45 14:00~14:45 掛	
16:00			KaQiLa~カキラ~ 14:50~15:35 神田	全身シェイプ 15:00~15:30 嶋	やさしいストレッチ 15:00~15:30 スタッフ	アクアボール 15:05~15:25 津田			アクアウォーキング 14:50~15:10 スタッフ		マッスルシェイプ 45 15:00~15:45 津田	<予約制>
17:00		ジュニアスイミング 16:30~18:30 ※16:20~16:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 16:30~18:30 ※16:20~16:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 16:30~18:30 ※16:20~16:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 16:30~18:30 ※16:20~16:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 15:30~18:30 ※15:20~15:30 準備させていただきます	背すじピン! ストレッチ 16:00~16:30 スタッフ	NEW
18:00												
19:00	ベーシックヨガ 18:45~19:45 塩尻	はじめてクロール 19:30~20:00 佐川	はつらつエアロ 18:40~19:25 片野	スイムチャレンジ 19:30~20:00 スタッフ	ZUMBA 45 19:00~19:45 西部	はじめて背泳ぎ 19:30~20:00 丹上	KaQiLa~カキラ~ 19:15~20:15 神田	らくらくアクア 19:50~20:30 杉本	ZUMBA 45 19:00~19:45 荒木	全身シェイプ 19:00~19:30 菊川		
20:00	ここにこエアロ 20:00~20:40 丹上	アクアヌー棒 20:10~20:40 佐川	KaQiLa~カキラ~ 19:35~20:35 岩野	はじめてアクア 20:10~20:40 津田	マッスルシェイプ 40 20:00~20:40 津田	らくらくアクア 20:10~20:50 神吉	がんばろうステップ 20:30~21:15 津田		サタデーレッスン 20:00~20:45 スタッフ			
21:00	ZUMBA 40 20:50~21:30 掛		グループファイト 45 20:45~21:30 分銅		チャレンジダンス 20:50~21:30 伊藤							
22:00												

休館日

<マークのご案内>

⇒初心者オススメ

NEW ⇒新しいレッスン

<予約制> ⇒予約&定員制のレッスン

【グループエクササイズでの注意事項】
 目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
 ・都合によりスケジュール・担当者が変更(代行)になる場合がございます。(変更時は館内ボードにてお知らせ致します)
 ・ステップ台やバーを使用するクラスは予約制となっております。当日レッスン開始30分前から2階マシンジムカウンターにて予約を行います。
 ・レッスン開始後の参加は各レッスンの規定時間を必ずお守りください。
【スタジオでの注意事項】
 ・レッスン参加前はカウンターにてお名前をご記入下さい。
 ・ドリンクやタオルなどの場所取りはご遠慮下さい。
 ・レッスン中の退場はやむを得ない場合のみとなります。
【プールでの注意事項】
 ・スイムキャップは必ずご着用下さい。
 ・入水前は必ずシャワーを浴び、お化粧や整髪料を落としてご利用下さい
 ・アクセサリー類は、全て外してからご利用ください。