

グループエクササイズ タイムスケジュール

2018年1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						
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 津田	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	ジュニアスイミング 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	はじめてクロール 11:10~11:40 佐川	やさしいストレッチ 11:30~12:00 スタッフ	はじめてアクア 11:10~11:40 大内	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	カーディオキック45 11:50~12:35 木村		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 丹上	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	ここにこエアロ 13:05~13:45 小林	ここにこエアロ 13:00~13:10	はつらつエアロ 13:10~13:55 杉浦	10分間ストレッチ 13:00~13:10	マッスルシェイプ30 12:50~13:20 津田	はじめてステップ 12:50~13:20 大内	はじめてステップ 12:50~13:20 大内	ここにこエアロ 12:50~13:30 掛	スイムチャレンジ 12:30~13:00 石川		
14:00	はじめてステップ 13:45~14:15 佐川	はじめてプール 13:30~14:00 丹上	青竹体操 13:55~14:25 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	はじめてアクア 13:45~14:15 大内	きたえようエアロ 13:40~14:30 神田	ふみふみアディウ 13:50~14:30 坂口	ボールエクササイズ 13:40~14:20 神田	はじめてアクア 13:30~14:00 丹上	ZUMBA 45 14:00~14:45 掛	はじめてアクア 13:30~14:00 津田	
15:00	健美操 14:30~15:15 黒澤	らくらくアクア 14:40~15:20 神田	10分間シェイプ 14:30~14:40	全身シェイプ 15:00~15:20 嶋	やさしいストレッチ 15:00~15:30 スタッフ	はじめて背泳ぎ 14:25~14:55 津田	アキアホール 15:05~15:25 津田	太極拳 14:45~15:30 小林	はじめてバタフライ 14:40~15:10 丹上	KaQiLa~カキラ~ 14:30~15:15 神田	水中ウォーキング 14:50~15:10 丹上	マッスルシェイプ 45 15:00~15:45 津田	
16:00													
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 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			
18:00													
19:00	ベーシックヨガ 18:45~19:45 塩尻	のんびり背泳ぎ 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 土井(麻)	ZUMBA 45 19:00~19:45 荒木	はじめてクロール 19:30~20:00 丹上	KaQiLa~カキラ~ 19:15~20:15 神田		ZUMBA 45 19:00~19:45 荒木	はじめてアクア 19:00~19:30 大内			
20:00	ここにこエアロ 20:00~20:40 丹上	アキアヌー棒 20:10~20:40 佐川	KaQiLa~カキラ~ 19:35~20:35 山田	ここにこエアロ 20:10~20:40 津田	マッスルシェイプ 45 19:55~20:40 津田	ふみふみアディウ 20:10~20:50 坂口		らくらくアクア 19:50~20:30 杉本	グループファイト 45 20:00~20:45 中西				
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		がんばろうステップ 20:30~21:15 津田						
22:00							やさしいストレッチ 21:25~21:55 スタッフ						

休館日

<マークのご案内>

⇒初心者オススメ

⇒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。