子どもスクール　大人（プール）　大人（スタジオ）　SCHOLLE

	火曜日(TUE) プール	火曜日(TUE) スタジオ	水曜日(WED) プール	水曜日(WED) スタジオ	木曜日(THU) プール	木曜日(THU) スタジオ	金曜日(FRI) プール	金曜日(FRI) スタジオ	土曜日(SAT) プール	土曜日(SAT) スタジオ	日曜日(SUN) プール	日曜日(SUN) スタジオ	月曜日(MON)
10:00													休館日
10:30	初　級 11:00〜11:40	体幹トレーニング（齊藤） 10:30〜11:10	中　級 11:00〜11:40	朝のウォームアップ（服部） 10:30〜11:10	初　級 11:00〜11:40	美ューティーbody wave（滝本） 10:45〜11:25	中　級 11:00〜11:40	からだシェイプアップ（柴田） 10:30〜11:10		コアトレーニング（細川） 10:30〜11:10		第2・3日曜① 10:30〜11:10	
11:00													
11:30	中　級 11:45〜12:25	格闘エクササイズ（齊藤） 11:30〜12:10	上　級 11:45〜12:25	リズムフィットネスダンス（服部） 11:30〜12:10	中　級 11:45〜12:25	リラックスヨガ 11:45〜12:30	上　級 11:45〜12:25	やさしいステップ（柴田） 11:30〜12:10		俺の筋トレ（細川） 11:30〜12:10		第2・3日曜② 11:30〜12:10	
12:00													
12:30	アクアサイズ(齊藤) 12:30〜13:00		水中歩行(柴田) 12:30〜13:00		水中歩行(柴田) 12:30〜13:00		アクアサイズ(齊藤) 12:30〜13:00			4月18日はエンジョイ!! チャレンジエアロ			
13:00		からだバー（重原） 13:00〜13:40				ヒップホップダンス（河島） 13:00〜13:30	ディスコ ワールド（第1･3 重原） 13:00〜13:40		幼児水泳 13:00〜13:50	ファンステップ（本田） 13:00〜13:40		第2・3日曜③ 13:00〜13:40	
13:30							姿勢改善（第2･4 齊藤） 13:20〜14:00						
14:00		ZUMBA（重原） 14:00〜14:40				K-POPダンス（河島） 13:40〜14:30	Shaka Dance（第1･3重原） 14:00〜14:40		ジュニア水泳A 14:00〜14:50	ピラティス（本田） 14:00〜14:40		第2・3日曜④ 14:00〜14:40	
14:30							筋コンエアロ（第2･4 齊藤） 14:20〜15:00						
15:00			幼児水泳 15:00〜15:50				幼児水泳 15:00〜15:50		ジュニア水泳B 15:00〜15:50				
15:30													
16:00	ジュニア水泳A 16:00〜16:50		ジュニア水泳A 16:00〜16:50		ジュニア水泳A 16:00〜16:50		ジュニア水泳A 16:00〜16:50						
16:30													
17:00	ジュニア水泳B 17:00〜17:50		ジュニア水泳B 17:00〜17:50		ジュニア水泳B 17:00〜17:50		ジュニア水泳B 17:00〜17:50						
17:30													
18:00													
18:30		コンディショニングのためのストレッチ（村上） 18:30〜19:00		コアトレーニング（佐藤） 18:30〜19:00		ファンステップ（本田） 18:30〜19:10							
19:00	中　級 19:00〜19:40	ヨガ（村上） 19:10〜20:00	初　級 19:00〜19:40	エアロビクス（佐藤） 19:10〜20:00	中　級 19:00〜19:40	ピラティス（本田） 19:30〜20:10	初　級 19:00〜19:40	こころほっとヨガ 19:00〜19:40					
19:30													
20:00	上　級 19:45〜20:25		中　級 19:45〜20:25		上　級 19:45〜20:25		中　級 19:45〜20:25	ZUMBA 20:00〜20:40					
20:30													
21:00													
21:30													

平日会員 退館時間

開館時間　9時30分　〜　21時30分

開館時間　9時30分　〜　19時00分

■4月12日（日）第2日曜日プログラム

①こころほっとヨガ　②ほねきんアップヨガ ⇨ 川 端

③エアロビクス　④ストレッチ ⇨ 佐 藤

■4月19日（日）第3日曜日プログラム

①体幹トレーニング　②格闘エクササイズ ⇨ 齊 藤

③ZUMBA　④ダンスエアロ ⇨ 廣 瀬