




8月11日(日)

山の日 スケジュール

| | 1 スタジオ | 2 スタジオ | ショート | スイミング | |
|----|--|--|--------------------|--|----|
| 10 | | 第3スタジオにて実施 | 10:10 ウェーブストレッチ | | 10 |
| 11 | 10:30~11:30 ZUMBA60 辻 | 10:30~11:20 健康体操 神原 | | | 11 |
| 12 | 11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤  | 11:40~12:10 初級太極拳 神原 | | 12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 河野 | 12 |
| 13 | 13:15~14:15 ボディ バランス60 長田 | 12:25~13:25 武術太極拳 神原 | 13:00 お腹 | 13:00~13:45 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野 | 13 |
| 14 | 14:35~15:20 ボディ コンバット45 井坂 | 13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原 | | | 14 |
| 15 | 15:40~16:40 口-60 池田 | 15:40~16:25 Hula初級 MaSumi | 15:30 ストレッチポール | | 15 |
| 16 | 17:00~18:00 ステップ 60 池田 | 16:40~17:40 Hula中級 MaSumi | | 16:00~16:40 アクア ロジック40 川上  | 16 |
| 17 | | 18:00~19:00 【有料】 Hula上級 カルチャースクール MaSumi | | | 17 |
| 18 | | | | | 18 |
| 19 | | | | | 19 |

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。プールサイドカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。


| | | | |
|-----------------|-----------------|---------|-------------|
| エアロ・アクア(初級~初中級) | エアロ・アクア(中級~中上級) | エアロ(上級) | 格闘技系 |
| ヨガ・ピラティス | コンディショニング | ダンス系 | 筋コンディショニング系 |
| 有料レッスン | 水中ウォーキング | 泳法クラス | |

8月12日(月)

振替休日 スケジュール

| | 1 スタジオ | 2 スタジオ | ショート | スイミング | |
|----|------------------------------------|----------------------------------|-----------|------------------------------------|----|
| | | | 10:10 | | |
| 10 | 10:30~11:30 ボディ バランス60 長田 | 10:30~11:00 ユーバウンド30 今井 | ポール体操 | 10:20~10:50 アイチ 阿部 | 10 |
| 11 | | | | 11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部 | 11 |
| 12 | 12:00~13:00 ボディ アタック60 塚本 | | | 12:15~12:35 かなづちさん 阿部 | 12 |
| 13 | | | 13:00 | | |
| | 13:40~14:20 やさしいエアロ | | ウェーブストレッチ | | |
| 14 | 山本(明) | 14:00~15:00 ピラティス 60 楠本 | | | 14 |
| 15 | 14:40~15:40 サーキットロー 山本(明) | 15:20~16:20 陰ヨガ 楠本 | | 15:30~15:50 お腹シェイプ 河野 | 15 |
| 16 | 16:30~17:15 ボディ パンプ45 光 | | | 16:00~16:40 アクア40 川上 | 16 |
| 17 | 17:45~18:30 シバム 塚本 | | 17:45 | | 17 |
| 18 | | | ストレッチポール | | 18 |
| 19 | | | | | 19 |

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジム・プールサイドカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

| | | | |
|-----------------|-----------------|---------|-------------|
| エアロ・アクア(初級~初中級) | エアロ・アクア(中級~中上級) | エアロ(上級) | 格闘技系 |
| ヨガ・ピラティス | コンディショニング | ダンス系 | 筋コンディショニング系 |
| 有料レッスン | 水中ウォーキング | 泳法クラス | |