水島愛あいサロン『スポーツフロア』教室スケジュール

	月		火	水		木		金		土		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
9:30	9：45~9：55 おはようストレッチ		休館日 ※祝日・連休の場合変更あり	9：45~9：55 おはようステップ		9：45~9：55 おはようストレッチ		9：45~9：55 おはようストレッチ					
10:00	10：00~10：45 ポールエクササイズ &ストレッチ 窪津			10：00~10：45 ヨ ガ 石原		10：00~10：45 ファイティング エクササイズor 燃焼サーキット	←★週替わり★ 第1・3・5週 ファイティング 第2・4週 燃焼サーキット	10：00~10：45 初級エアロ 窪津		10：00~10：10 おはようストレッチ 10：30~11：15 バランス ボール		10：00~10：10 おはようストレッチ 10：15~11：00 エアロビクス 森永	
11:00	11：00~11：45 初級エアロ 尾嵜	11：00~11：30 背泳ぎ		11：00~11：45 ポール コンディショニング 石原	11：00~11：45 アクアダンス	11：00~11：45 ヨ ガ 石原	11：00~11：30 水中運動	11：00~11：45 ヨガ 窪津	11：00~11：45 クロール		11：30~12：00 アクア エクササイズ30	11：15~12：00 ヨガストレッチ 森永	
12:00				12：30~13：15 ピラティス 大橋			12：30~13：00 平泳ぎ		12：30~13：00 ワンポイント スイム				
13:00	13：30~14：15 ピラティス 石川(ま)	13：00~13：45 リクエストスイム ★有料￥300		13：30~14：15 らくらくエアロ 大橋	13：00~13：30 スイミング 入門	13：15~14：00 ヨガ 石川(裕)	13：00~13：30 バタフライ	13：15~13：45 エアロビクス 山本		13：15~14：00 エアロビクス 森永			
14:00	14：30~15：15 ラテンエクスプレス コンサルサ® 石川(ま)	14：00~14：30 かんたんアクア		14：30~15：15 ピラティス 大橋	14：00~14：30 水中運動	14：15~15：15 ZUMBA GOLD 石川(裕)	14：15~14：45 アクア エクササイズ30	13：50~14：20 エンジョイエアロ 山本	14：00~14：45 アクア エクササイズ	14：15~15：00 ヨガストレッチ 森永		14：00~14：30 バランス ボール	
15:00						ストレッチ	15：15~16：00 リクエストスイム ★有料￥300	14：30~15：15 マット コンディショニング					
16:00											16：00~16：45 週替わり 4泳法 （週替わり）		
17:00													
18:00	18：00~18：30 デイリー エクササイズ			18：00~18：30 デイリー エクササイズ		18：00~18：30 デイリー エクササイズ		18：00~18：30 デイリー エクササイズ					
19:00	19：00~19：45 ヒートアップ ファイティング			19：00~19：45 ヨ ガ 石原		19：00~19：45 ピラティス 石川(ま)	19：00~19：30 スイミング 入門	19：00~19：45 燃焼 サーキット					
20:30													

祝日については、上記教室が変更となったり、別途教室を開催する場合がございます。施設へのお問い合わせは、ホームページにてご確認下さい。

※短縮営業日の営業時間は、１７：３０までとなります。

・・・　１０分間　　・・・　３０分間　　・・・　４５分間

各教室は安全な教室進行の為、定員を設ける場合があります。また、教室開始後10分を過ぎての途中参加はご遠慮ください。

※毎週火曜日（祝日の場合は翌日）は休館日です。また祝日は通常の教室スケジュールと異なります。お間違えのなきようお願い致します。

☆教室スケジュールは変更となる場合がございますので事前にご確認ください。　　水島愛あいサロン　TEL：086-440-5511