

# 成人プログラム

## スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土
10:30		のびのびストレッチ	ボールストレッチ	ウェーブストレッチ	大玉ストレッチ	ボールストレッチ
11:00						
11:30		初級エアロ	ステップエアロ	中級エアロ	ラテンエアロ	やさしいエアロ
12:00						
12:30	マットサイエンス	キックボクササイズ	ボディシェイプエアロ	ズンバ	はじめてエアロ	ルーシーダットン
13:00	エアロビクス入門編	リズムウォーキング	整体ボールエクササイズ	ステップエアロ	ソフトヨガ	
13:30	ウェーブストレッチ	リフレッシュストレッチ	ゆるめてストレッチ	ボールストレッチ		
14:00						
19:00						
19:30	大玉体操	ボールストレッチ	ソフトジム	腰痛体操	体質改善体操	大玉体操
20:00	初めてエアロ	らくらくシェイプアップ	ダンベルエアロ	かんたんステップ	エアロビクス入門編	筋力アップ体操
20:30	のびのびストレッチ	水泳泳力アップ体操	ウェーブストレッチ		ボールストレッチ	のびのびストレッチ
21:00	エアロビクス	初級エアロ	ステップエアロ	かんたんエアロ	ソフトヨガ	
21:30						
22:00						

※プログラム内容は定期的に変更しています。詳しくはお問い合わせください。

## プールアクア・水泳教室

■ アクアプログラム  
■ 水泳教室  
■ フリーレーン

	月	火	水	木	金	土
9:00		マジックフローター		マジックフローター		
9:30		水中体操	水泳教室	水中歩行	水泳教室	
10:00	中級 流水	流水歩行	フリーレーン	流水マッサージ	水中歩行	
10:30	初めて	初めて	フリーレーン	水中体操	フリーレーン	
11:00	上級 初級	中級 初級	中級 初級	上級 初級	中級 初級	中級 流水
11:30						初めて
12:00						マジックフローター
12:30	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳	上級
13:00						マジックフローター
13:30	中級	初級	初めて	アクアエアロ	中級	ウォータージェット
14:00	ボールEX	アクアエアロ	フリーレーン	フリーレーン	フリーレーン	流水
14:30	ウォータージェット	中級	初級	初級	初めて	
15:00	初めて	流水	流水	流水	流水	
19:00						
19:30						
20:00	ボールエクササイズ	ウォーターシェイプ	フリーレーン	フリーレーン	フリーレーン	初級 中級
20:30						ボールEX
21:00	上級	中級 初級	中級 初級	中級 初級	中級 初級	上級
21:30						
22:00						