レッスンプログラム　平成２３年１月１１日から

月

スタジオ	マシンルーム	サブ	メイン
9:00～9:25 ポールストレッチ			9:00～9:30 さわやか水中歩行
			9:30～10:00 お腹シェイプ運動 / 初心水泳
10:00～11:00 フラダンス			10:00～11:00 初級水泳
		11:00～11:30 ハイドロトーン	11:00～12:00 中上級水泳
11:10～11:55 フラダンス		11:30～12:10 アクアダンス	
12:05～13:05 ファットバーニングエアロ	12:10～12:40 ジムサーキット	12:10～13:10 マジックフローター&流水マッサージ	12:30～14:00 リズム水泳中上級
		13:15～14:00 シェイプアップジョギング&流水	
			14:00～15:00 初中上級水泳
19:35～20:20 エアロビクス初級		20:00～20:30 浮棒サーキット	
		20:30～21:30 アクアダンス&流水マッサージ	20:30～21:30 上級水泳

火

スタジオ	サブ	メイン
9:00～9:25 ダンベル体操		9:00～9:30 さわやか水中歩行
		9:30～10:00 肩こり改善運動 / 初心水泳
10:10～11:00 バレエ		10:00～11:00 初級水泳
	11:00～11:30 ハイドロトーン	11:00～12:00 中上級水泳
11:10～12:00 かんたんジャズダンス	11:30～12:00 アクアストレッチ	
12:05～13:05 ダンベルエアロ中級	12:00～12:40 アクアダンス	12:30～14:00 リズム水泳初級
	13:15～14:00 シェイプアップサーキット&流水	
14:00～14:25 ダンベル体操	14:00～14:30 水中歩行	14:00～15:00 初中上級水泳
	14:30～15:00 腰痛改善&流水	
19:15～20:00 ダンベルエアロ初級		
20:00～21:30 スローバーニングエアロ	20:05～20:35 ハイドロトーンフリー縦	
	20:35～21:00 流水浮輪マッサージ	20:30～21:30 初中級水泳

水

スタジオ	マシンルーム	サブ	メイン
9:00～9:25 ストレッチ			9:00～9:30 さわやか水中歩行
			9:30～10:00 ソフトアクアダンス
10:00～10:45 はじめてラテンエアロ			10:00～10:30 初心水泳
10:45～11:30 ピラティス			
11:30～13:00 スローバーニングエアロ	12:10～12:40 パーツトレーニング		12:00～13:30 ワンポイント水泳
		13:00～13:20 流水浮輪	
		13:20～14:00 アクアダンス	
		14:00～14:30 水中歩行	14:00～15:00 初中上級水泳
		14:30～15:00 ソフトアクアダンス	
19:15～20:15 エアロ中級			
		20:00～20:30 ハイドロトーン	
		20:30～21:30 アクアダンス&流水マッサージ	

木

スタジオ	サブ	メイン
9:00～9:25 ウェーブストレッチ		9:00～9:30 さわやか水中歩行
		9:30～10:00 腰痛改善運動 / 初心水泳
10:00～11:00 メノポーズケア		10:00～11:00 初級水泳
11:00～12:00 太極拳	11:00～11:30 ハイドロトーン	11:00～12:00 中上級水泳
	11:35～12:10 浮棒ダンス	
12:05～13:05 ラテンエアロ	12:10～13:10 マジックフローター&流水マッサージ	12:30～14:00 リズム水泳中上級
13:10～14:10 はじめてヨーガ	13:15～14:00 シェイプアップサーキット&流水	
	14:00～14:30 水中歩行	14:00～15:00 初中上級水泳
	14:30～15:00 肩こり改善&流水	
19:45～20:35 バレエ	20:00～21:00 アクアダンス&流水マッサージ	
20:40～21:30 ジャズダンス		20:30～21:30 上級水泳

金

スタジオ	マシン	サブ	メイン
9:00～9:25 大玉体操			9:00～9:30 さわやか水中歩行
			9:30～10:00 浮棒ソフトダンス
10:00～10:45 ダンベルエアロ			10:00～11:00 初級水泳
10:45～12:00 ヒーリングヨーガ			
12:00～12:45 ステップエアロ	12:10～12:40 ジムサーキット	11:00～11:30 ハイドロトーン	11:00～12:00 中上級水泳
12:55～13:55 健康美人骨盤体操		11:30～12:10 アクアダンス	
		12:10～13:10 マジックフローター&流水マッサージ	12:30～14:00 リズム水泳初級
		13:15～14:00 シェイプアップジョギング&流水	
14:00～14:25 大玉体操		14:00～14:30 水中歩行	14:00～15:00 初中上級水泳
		14:30～15:00 ソフトアクアダンス	
19:15～20:00 ダンベルエアロ初級			
20:05～20:50 ウェーブストレッチベーシック		20:10～21:10 アクアダンス&流水マッサージ	20:30～21:30 初中級水泳

土

スタジオ	サブ	メイン
9:40～10:10 ポールストレッチ		
10:10～10:55 エアロ初級		
	12:00～12:20 流水浮輪	12:00～13:00 ワンポイント水泳
12:20～13:00 アクアダンス		
13:30～14:15 はじめてラテンエアロ		
14:15～15:00 ステップエアロ初級		
15:05～15:55 かんたんジャズダンス		
19:00～20:15 ゆったりらくらくヨーガ	19:30～20:00 ハイドロトーン	20:00～21:00 中上級水泳

日

スタジオ	サブ	メイン
10:00～10:45 初めてステップ		
10:45～11:15 ピラティス		11:00～12:00 初級水泳
11:20～12:05 エアロ初級		
	12:00～12:30 流水浮輪マッサージ	12:00～13:30 ファミリーコース
12:30～13:10 浮棒ダンス		
14:10～15:10 ウェーブストレッチベーシック		
15:15～16:00 ウェーブコアサーキット		
	16:15～17:00 シェイプアップサーキット&流水	16:30～17:30 中上級水泳