

西屋内プール スタジオ・会議室プログラム表 (2019年5月～)

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	会議室		スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室		
9時	9:15~ ラジオ体操		休 館 日	9:15~ ラジオ体操		9:15~ ラジオ体操		9:15~ ラジオ体操		9:15~ ラジオ体操		9:15~ ラジオ体操	
10時	10:00~11:00 ★背骨 コンディショニング	10:30~11:30 ★ヨガ			10:00~11:00 ★ピラティス				10:00~11:00 ★かんたんエアロ		10:00~11:00 ★オリジナルエアロ		10:15~11:00 ★楽しくエアロ
11時	11:10~11:30 ストレッチ				10:45~11:00 かんたんトレーニング		10:40~11:00 サーキットトレーニング		10:30~11:30 ★ヨガ				
12時					11:10~11:30 ストレッチ		11:10~11:30 ストレッチ		11:10~11:30 ストレッチ		11:10~11:30 ストレッチ	11:15~12:15 ★ピラティス	11:10~11:30 ストレッチ
13時	13:00~13:15 かんたんトレーニング				11:45~12:30 ★ショートエアロ								
14時	13:30~13:50 ストレッチ				13:00~13:50 ポールストレッチ		13:00~14:00 ★ヨガ		13:00~13:15 かんたんトレーニング		13:00~13:15 かんたんトレーニング		13:00~13:15 かんたんトレーニング
15時					15:00~15:15 かんたんトレーニング		15:00~15:15 かんたんトレーニング		13:30~13:50 ストレッチ		13:30~13:50 ストレッチ		13:30~13:50 ストレッチ
16時	15:30~15:50 ポールストレッチ				15:30~15:50 ストレッチ		15:30~15:50 ストレッチ		15:30~15:50 ポールストレッチ		14:00~15:00 ★骨盤調整 ヨガ (偶数週)		15:30~15:50 サーキットトレーニング
17時		16:10~17:00 ★子ども体操											16:00~16:20 ストレッチ
18時		17:10~18:10 ★子ども体操			16:10~17:00 ★子ども体操		17:10~18:10 ★子ども体操	17:30~18:30 ★キッズ ダンス教室	17:10~18:10 ★子ども体操				
19時	19:00~19:15 かんたんトレーニング												
20時	19:30~20:30 ★ヨガ				19:00~19:15 かんたんトレーニング		19:30~20:30 ★ストレッチ プラス	19:40~19:55 かんたんトレーニング	19:30~20:30 ★ピラティス				
21時					20:00~20:20 ストレッチ								



※プログラムは★が有料となります。