

# GROUP EXERCISE

グループ エクササイズ

# タイム スケジュール

## TIME SCHEDULE 2010.7.1>

大正屋内プール  
トレーニングルーム

	T U E		W E D		T H U		F R I		S A T		S U N	
	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	スタジオ
9:00												
9:30												
10:00		10:00~10:20 さわやかストレッチ		10:00~10:20 かんたんマットエクササイズ		10:00~10:20 腰痛たいそう	10:00~10:20 かんたんウォーキング	10:00~10:20 さわやかストレッチ		10:00~10:20 腰痛たいそう		10:00~10:20 かんたんマットエクササイズ
10:30			10:30~10:50 かんたんアクアエクササイズ									
11:00	10:30~11:20 かんたん アクア	10:30~11:30 かんたん エアロ	11:00~11:45 レベルアップ スイム	10:30~11:30 ぼらんす ボール	10:30~11:20 たのしく アクア	10:30~11:30 たのしく エアロ	10:30~11:15 初級週替り スイム	10:30~11:30 サウンド ボクササイズ	10:30~11:20 みんなで アクア	10:30~11:30 みんなで ピラティス		10:30~11:30 えあろ デビュー
11:30							11:30~12:15 中級週替り スイム					
12:00		ボディビートショート 11:40~12:05		11:45~12:45 リズム コア		11:45~12:45 骨盤 ストレッチ		11:45~12:45 健美操		11:45~12:45 ボディビート		ボディビートショート 11:45~12:15
12:30		12:15~13:15 かんたん ヨガ										
13:00												
13:30												
14:00	14:00~14:20 かんたんウォーキング											
14:30												
15:00		キッズバレエ ~バンビ~		15:00~15:30 日替りレッスン				15:00~15:30 日替りレッスン				15:00~15:30 日替りレッスン
15:30			キッズスイム A		キッズスイム A		キッズスイム A		キッズスイム A			キッズスイム A
16:00												
16:30		キッズバレエ ~スワンA~										
17:00			キッズスイム B		キッズスイム B		キッズスイム B		キッズスイム B			
17:30												
17:30		キッズバレエ ~スワンB~										
18:00			キッズスイム C		キッズスイム C		キッズスイム C		キッズスイム C			
18:30												
19:00		18:30~19:30 美コア				18:30~19:30 エアロ ヨガ						
19:30												
20:00												
20:30												

スタジオ有料  
プログラム

プール有料  
プログラム

無料  
プログラム

施設利用料 + 受講料300円で受講できます  
(高校生以上対象)

施設利用料のみで受講できます  
(高校生以上対象)

キッズバレエ  
スクール

キッズスイム  
スクール

全10回(¥8,000)のこども(4歳~小学4年生)対象のバレエスクール

月謝制のこども(3歳~小学6年生)対象のスイミングスクール

午前のスタジオ有料プログラムに  
2本続けて参加される方の  
受付方法が変わります

午前の有料プログラムを2本続けて参加  
される方は、1本目を申し込む時点で、  
2本入る旨をお伝えください。先着順に  
整理券をお渡しします。

1本目のプログラム終了時点(11:30)で  
2本目の定員に空きがあれば、整理券の  
番号順に受付処理を行ないます。

整理券は、お持ちの方が必ず2本目に参加  
できるシステムではありません。  
空きがある場合にしか効力はありません。

詳しくはトレーニングルームスタッフまで。

一般利用者過多の為、  
7/23~8/27の間  
休講となります。

かんたんウォーキングは  
一般利用者過多の為、  
7/4~9/26の間  
休講となります。

一般利用者過多の為、  
7/27~8/31の間  
休講となります。

開始時間が変更しています。  
ご確認の上、ご参加ください。