


2022年11月 タイムスケジュール

月		水			木			
シーサイド	サン定	プール	シーサイド	サン定	プール	シーサイド	サン定	プール
		番号札不要。 今日1日、笑顔で スタート!!					番号札不要。 楽しくウォーミングUP	
10 ヨガ60 10:00~11:00 稲 轟	脳活体操 10:10~			ラジオ体操 10:10~		ラジオ体操10:10~		
	体・シェイプ30 10:30~11:00 小川		ZUMBA GOLD(30min) 10:30~11:00 竹内	体・シェイプ30 10:30~11:00 塩 見	ミラクルアクア30 10:30~11:00 近 藤	エアロ45(中級) 10:30~11:15 杉 吉	ダンベル体操30 10:45~11:15 山 本	
11 はじめてエアロ30 11:15~11:45 CHIHARU		成人スイミング 11:00~12:00 矢 島		腰痛予防体操30 11:15~11:45 塩 見	クロール30 11:15~11:45 近 藤			親子ベビースクール (有料) 11:00~12:30
	社交ダンス 11:45~12:45 今 田		ステップ40 11:20~12:00 竹内 (定員20名)			ZUMBA GOLD(45min) 11:30~12:15 藤 澤	ステップ40 11:35~12:15 杉 吉	
12 リトモス45 12:00~12:45 CHIHARU								
			エアロ40 12:20~13:00 竹 内			バレトン45 12:30~13:15 MANA		
13 エアロ30(中級) 13:00~13:30 太 田	Group Fight 30 13:00~13:30 北 原							
			ZUMBA (45min) 13:15~14:00 藤 澤	adidas GYM&RUN30 13:30~14:00 山 下		DISCO WORLD30 13:30~14:00 竹 内		
14 ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	Group Power 30 13:45~14:15 北 原							
			健康体操 30 14:15~14:45 塩 見	Group Blast45 14:15~15:00 藤 崎		エアロ45(中級) 14:15~15:00 竹 内		
15 肩腰ウェープリング30 14:30~15:00 山 下								
16 Jrチアダンス(有料) 16:30~18:30 梶 野		ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45			ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45	ジュニアダンス(有料) 16:30~18:30 CHIHARU	Group Centergy45 15:15~16:00 藤 崎	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45
			★プログラム定員数★ 1Fシーサイドスタジオ 最大定員 35名 2Fサンスタジオ 全レッスン チケット制 15名 マシンジムにてチケットを配布します。					
17 リトモス45 15:15~16:00 竹 内								
18 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 藪 内								
19 ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田		ビヨンド ミラクルアクア30 19:20~19:50 矢 野	リトモス45 19:15~20:00 竹 内	毎週水曜日 ソフトバレーサークル 19:45~21:30 詫間中学校体育館 ジョギングサークル 20:00~21:00	ヌードル&水中シェイプ 19:20~19:50 小 川	ZUMBA(30min) 19:30~20:00 KEN	☆お勧めプログラム☆ バーベルやプレートを使 って、シンプルな トレーニングを行います。 初めての方にお勧めです。	
20 Group Centergy 45 20:30~21:15 藤 崎			ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU		クロール30 20:00~20:30 平 田	リトモス45 20:15~21:00 KEN	バーベルトレーニング 30 20:15~20:45 藪 内	水中シェイプ30 20:20~20:50 矢 野
21 Group Blast 30 21:30~22:00 矢 野(定員20名)			ヨガ30 21:15~21:45 Ai			Group Fight30 21:15~21:45 北 原		エンジョイマスターズ45 21:00~21:45

※ 休講・代行などの情報はHP・館内掲示物にて随時ご案内いたします