

アスレ・スイムプログラムスケジュール

2010年4月改正

金						
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
9:30 45			1コース	2コース		
10:00 15	10:15 気功・太極拳 (弘澤)	セサミっこ くらぶ	10:00 Aクラス (後藤)	10:00 Cクラス (松田)		
30 45	10:30 ソフトヨガ (竹内多)		11:00 Eクラス (田制)	11:00 Sクラス (芳須)	11:00 シア水泳 (毛利)	
11:00 15	11:20		12:00 腰痛水泳 (芳須)	12:00 Bクラス (松田)	12:00 アクアシェイプ (後藤)	
30 45	11:45 青竹30 (安彦)		12:35 ホテイエイブ (熊谷)	13:00 健康増進 (竹内)		
12:00 15	12:35 ホテイエイブ (熊谷)	13:15 リズムミック (安彦)	14:00 ヨガ75 (松澤)	14:30 ダンスマニア ～ハ～シック～ (坂東)	15:00 ミットウォーク (渋谷)	
30 45	13:30 いきいき体操 (内山)	14:00 ヨガ75 (松澤)	16:15 ワンポイント (佐々木)	15:35 ダンスマニア (坂東)	15:40 アクアダンス (渋谷)	
14:00 15	13:30 いきいき体操 (内山)	14:00 ヨガ75 (松澤)	16:15 ワンポイント (佐々木)	15:35 ダンスマニア (坂東)	15:40 アクアダンス (渋谷)	
30 45	14:30 ダンスマニア ～ハ～シック～ (坂東)	15:30 ホクシンク シェイプ (高橋幸)				
15:00 15	15:35 ダンスマニア (坂東)	16:15 ワンポイント (佐々木)				
30 45	16:00 ダンスマニア (坂東)					
16:00 15	18:00 ソフトヨガ (西島)	18:20 ハ～シックIPII45 (大野)	18:00 ワンポイント (竹内)	18:30 チャレンジスイム (田制)		
30 45	18:00 ソフトヨガ (西島)	18:20 ハ～シックIPII45 (大野)	18:00 ワンポイント (竹内)	18:30 チャレンジスイム (田制)		
17:00 15		19:15 ホテイエイブ (大野)	19:00 Cクラス (竹内)			
30 45		19:15 ダンス IPII (渥美)	20:00 Bクラス (佐々木)			
18:00 15	18:00 ソフトヨガ (西島)	18:20 ハ～シックIPII45 (大野)	19:00 Cクラス (竹内)			
30 45	18:00 ソフトヨガ (西島)	18:20 ハ～シックIPII45 (大野)	19:00 Cクラス (竹内)			
19:00 15		19:15 ダンス IPII (渥美)	20:00 Bクラス (佐々木)			
30 45		19:15 ダンス IPII (渥美)	20:00 Bクラス (佐々木)			
20:00 15		20:30 ハ～シックIPII-60 (羽鳥)	20:30 アロマ ヨガ (吉田)			
30 45		20:30 ハ～シックIPII-60 (羽鳥)	20:30 アロマ ヨガ (吉田)			

土					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
			9:30 Sクラス (塚西・竹内)		
11:00	10:00 ピラティス (前田)	10:30 ホテイエイブ (金子由)	10:30 Aクラス (松田)	10:30 Cクラス (塚西)	11:00 アクアダンス (竹内)
10分ストレッチ	11:10 楽しい ステップ (大町)	11:10 ハ～シックIPII-60 (金子由)	11:30 Bクラス (芳須)	11:30 Cクラス (松田)	
11:20	12:25 STEP& シェイプ (佐藤)		12:30 Eクラス (芳須)		12:00 アクア (浅井)
13:00	13:40 ハ～シックIPII 60 (佐藤)	13:15 リズムミック (高橋万)	14:00 ダンス IPII (渡辺)	13:30 ワンポイント (竹内)	
10分ストレッチ	15:00 コンボIPII 45 (豊島)	15:10 コアコントロール (渡辺)	16:00 ワンポイント (塚西)	14:00 ワンポイント (佐々木)	14:30 ワンポイント (榎本)
13:50	16:00 健康空手 スクール (田中憲)	16:05 アロマ ストレッチ (大野)	17:15 10分ストレッチ	16:00 ワンポイント (塚西)	15:00 アクア 45 (田制)
17:15	17:20 健康空手 入門 (田中憲)	17:25 フラメンコ スクール (小林)	17:30 ワンポイント (田制)	16:00 ワンポイント (塚西)	
17:30	18:30 青竹45 (加藤)	18:30 HHJ ～ハ～シック～ (小川)	18:00 Aクラス (佐々木)	18:00 Bクラス (榎本)	
18:30	19:20 からだ 調整 (加藤)	19:15 ハ～シック STEP (嶋田)	19:00 Cクラス (榎本)	19:00 Eクラス (佐々木)	
19:20	20:30 ルシーダ ットン (ブラフ)				20:15 ワンポイント (田制)

日					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
9:45 10分ストレッチ			9:30 Eクラス (芳須・塚西)		9:30 45
10:00	10:00 スタート STEP (氷見)		10:30 Aクラス (芳須)	10:30 Bクラス (田制)	10:00 15
10:00	10:00 スタート STEP (氷見)		10:30 Aクラス (芳須)	10:30 Bクラス (田制)	30 45
11:00	11:00 IPII-60 (氷見)	11:00 スタートIPII (嶋田)	11:30 Cクラス (塚西・田制)		11:00 15
30 45	12:15 ジョギングIPII 60 (田中展)	12:00 バレトン (前田)	12:30 Bクラス (竹内)		30 45
12:00	13:00 ランニング (内山)	13:00 ランニング (内山)	13:30 Sクラス (榎本・佐々木)		12:00 15
腰痛予防体操 (安彦)	13:30 JS (提箸)	14:10 ホテイエイブ (石井)	14:45 スイムトレーニング (佐々木)		12:30 30
13:10	14:50 ボール エクササイズ (吉岡)	15:00 IPII-60 (石井)	15:30 アクアダンス (田制)		13:00 15
13:30	16:10 ソフトヨガ (竹内多)	16:30 ホクシンク シェイプ (KENTA)	16:10 アクアシェイプ (榎本)		13:00 15
14:50	17:45 ストレッチ (鶴田)	16:30 ホクシンク シェイプ (中嶋)	17:00 ワンポイント (竹内)		13:00 15
16:10		17:45 ストレッチ (鶴田)	17:45 ワンポイント (竹内)		14:00 15
16:10			17:45 ワンポイント (竹内)		30 45
17:00			17:45 ワンポイント (竹内)		17:00 15
30 45			17:45 ワンポイント (竹内)		30 45
18:00			17:45 ワンポイント (竹内)		18:00 15
30 45			17:45 ワンポイント (竹内)		30 45
19:00			17:45 ワンポイント (竹内)		19:00 15
30 45			17:45 ワンポイント (竹内)		30 45
20:00			17:45 ワンポイント (竹内)		20:00 15
30 45			17:45 ワンポイント (竹内)		30 45
21:00			17:45 ワンポイント (竹内)		21:00 15
30 45			17:45 ワンポイント (竹内)		30 45