



# アスレティックジム・スイム プログラムスケジュール

2019年1月改正

金							
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	プール	アクア	
9:30							
45							
10:00		10:00~12:30	10:00~11:00	10:00~11:00			
15	10:15~10:45	セサミっこ くらぶ ②	Aクラス (鹿島) ②	Cクラス (田口) ②			
30	10:50~11:35		10:50~11:30				
45	10:50~11:35		10:50~11:30				
11:00	ヨガ45 (森)		10:50~11:30	11:00~12:00	11:15~11:45		
15			Eクラス (鹿島) ②	アクアダンス (塚西)			
30							
45							
12:00			12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00		
15			腰痛水泳 (森谷) ②	Bクラス (田口) ②	シニア水泳 (塚西) ②		
30							
45							
13:00			13:00~14:00				
15		13:20~14:20	E・Sクラス (森谷) ②				
30		13:20~14:20					
45		13:20~14:20					
14:00		13:20~14:20					
15	14:10~15:10	14:00~14:45					
30	ヨガ60 (hitomi)	14:30~15:30					
45		オリジナル ダンス (坂東)					
15:00							
15							
30	15:30~16:00	15:30~16:30					
45	Poleからだリセット (布施)	15:40~16:55					
16:00		16:00~16:30					
15		16:00~16:30					
30		16:40~19:00					
45		シアターダンス (坂東)					
17:00							
15							
30							
45							
18:00		18:00~18:45					
15		18:00~18:45					
30		18:00~18:45					
45		18:00~18:45					
19:00							
15		19:15~20:15	19:10~19:40				
30		19:15~20:15	19:10~19:40				
45		19:15~20:15	19:10~19:40				
20:00		19:15~20:15	19:10~19:40				
15		20:30~21:30	20:30~21:30				
30		20:30~21:30	20:30~21:30				
45		20:30~21:30	20:30~21:30				
21:00		20:30~21:30	20:30~21:30				
15		20:30~21:30	20:30~21:30				
30		20:30~21:30	20:30~21:30				
45		20:30~21:30	20:30~21:30				

音に合わせず自分のペースで  
ストレッチ&トレーニング♪  
様々な道具を使うことで、  
さらに効果を引き出します！

土					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
9:30~10:30					
9:45~10:15					
10:00	ホテイシエイブ 10:20~11:05	10:00~11:00			
15	ホテイシエイブ 10:20~11:05	ピラティス (前田)			
30	ホテイシエイブ 10:20~11:05				
45	ホテイシエイブ 10:20~11:05				
11:00					
11:15~12:15	11:20~12:20	11:15~12:00			
15	11:20~12:20	11:15~12:00			
30	11:20~12:20	11:15~12:00			
45	11:20~12:20	11:15~12:00			
12:00					
12:15~13:00					
15					
30					
45					
13:00					
15					
30					
45					
14:00					
15					
30					
45					
15:00					
15					
30					
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00					
15					
30					
45					
18:00					
15					
30					
45					
19:00					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					

日					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
9:30					
9:45~9:55					
10:00					
10:00~10:45					
15					
30					
45					
11:00					
11:00~11:45					
15					
30					
45					
12:00					
12:00~13:00					
15					
30					
45					
13:00					
13:00~14:00					
15					
30					
45					
14:00					
14:00~14:45					
15					
30					
45					
15:00					
15:00~15:25					
15					
30					
45					
16:00					
16:00~16:15					
15					
30					
45					
17:00					
17:00~17:15					
15					
30					
45					
18:00					
18:00~18:15					
15					
30					
45					
19:00					
19:00~19:15					
15					
30					
45					
20:00					
20:00~20:15					
15					
30					
45					
21:00					
21:00~21:15					
15					
30					
45					

担当スタッフは、インフォメーション  
ボードをご覧ください。