

グループエクササイズ タイムスケジュール

2016年10月～



スポーツスクエアスターサップ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
10:00								10:00	
	ラジオ体操 10:10～10:20	ラジオ体操 10:10～10:20	ラジオ体操 10:10～10:20	ラジオ体操 10:10～10:20	ラジオ体操 10:10～10:20	ラジオ体操 10:10～10:20	ラジオ体操 10:10～10:20		
11:00	はずむエアロ 10:30～11:20 神田	はじめてアクア 10:30～11:00 澤庵 のんびりクロー 11:10～11:40 澤庵	はつらつエアロ 10:30～11:15 福田	スイムチャレンジ 10:30～11:00 佐川 ZUMBA 10:30～11:10 飯田	リラックスヨガ 10:30～11:30 衣笠	らくらくアクア 10:20～11:00 堀内 はじめてアクア 11:10～11:40 津田	はずむエアロ 10:30～11:20 平岡	はつらつエアロ 10:30～11:15 一葉 スイムチャレンジ 11:00～11:30 丹上	11:00
12:00	アンシー'Sストレッチヨガ 11:40～12:40 島田	アンシー'Sストレッチヨガ 11:40～12:40 島田	やさしいストレッチ 11:30～12:00 尾花	にこにこエアロ 11:20～12:00 飯田	はじめてアクア 11:40～12:10 丹上 カーディオキック45 11:50～12:35 木村	アンシー'Sストレッチヨガ 11:30～12:30 北川	はじめて平泳ぎ 11:30～12:00 澤庵 やさしいストレッチ 11:30～12:00 尾花	下半身シェイブ 11:40～12:00 丹上	12:00
13:00	ZUMBA 12:55～13:40 磯田(奈)	10分間ストレッチ 13:00～13:10 はじめてプール 13:30～14:00 津田	にこにこエアロ 13:05～13:45 土井	はつらつエアロ 13:10～13:55 杉浦	マッスルシェイブ30 12:50～13:20 津田	楽しみうステップ 12:45～13:25 津田	はじめてエアロ 13:00～13:30 丹上	はじめてアクア 13:30～14:00 澤庵	13:00
14:00	にこにこエアロ 13:50～14:30 小林	お腹ダイエット 14:10～14:30 尾花	青竹体操 13:55～14:25 尾花	骨髄体操 14:05～14:45 中川	きたえようエアロ 13:40～14:30 神田	ふみふみアディ 13:50～14:30 坂口	はじめてアクア 13:30～14:00 佐川 はじめて平泳ぎ 14:10～14:40 澤庵	ZUMBA 14:00～14:45 掛	14:00
15:00	健美操 14:45～15:30 黒澤	らくらくアクア 14:40～15:20 神田	KaQiLa～カキラ～ 14:50～15:35 神田	にこにこエアロ 14:55～15:35 中川	太極拳 14:45～15:30 小林	はじめて平泳ぎ 14:40～15:10 津田	KaQiLa～カキラ～ 14:30～15:15 神田	水中ウォーキング 14:50～15:10 澤庵	15:00
16:00	休館日		GROUP KICK		GROUP CENTERGY		ケレイヨガ		16:00
17:00			はじめてステップ 16:00～16:30 澤庵	グループセンタジー45 15:00～15:45 澤庵	はじめてアクア 16:00～16:30 澤庵	ケレイヨガ 17:30～18:30 米田	はじめてアクア 19:00～19:30 丹上	グループセンタジー45 15:00～15:45 澤庵	16:00
18:00									18:00
19:00	ベーシックヨガ 18:40～19:40 塩尻	はじめてアクア 19:30～20:00 澤庵	はつらつエアロ 18:40～19:25 片野	ZUMBA 19:00～19:45 荒木	KaQiLa～カキラ～ 19:15～20:15 神田	ZUMBA 19:00～19:45 荒木	はじめてアクア 19:00～19:30 丹上	【グループエクササイズでの注意事項】 ・目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。 ・都合によりスケジュール・担当者が変更(代行)になる場合がございます。(変更時は館内ボードにてお知らせ致します) ・ステップ台やバーを使用するクラスは予約制となっております。当日レッスン開始30分前から2階マシンジムカウンターにて予約を行います。	19:00
20:00	にこにこエアロ 20:00～20:40 佐川	アクアヌー棒 20:10～20:40 澤庵	KaQiLa～カキラ～ 19:35～20:35 岩野	はつらつエアロ 19:55～20:40 URARA	のんびりクロー 19:30～20:00 津田 ふみふみアディ 20:10～20:50 坂口	らくらくアクア 19:50～20:30 杉本	マッスルシェイブ30 20:00～20:30 津田	・レッスン開始後の参加は各レッスンの規定時間を必ずお守りください。 【スタジオでの注意事項】 ・レッスン参加前はカウンターにてお名前をご記入下さい。 ・ドリンクやタオルなどの場所取りはご遠慮下さい。 ・レッスン中の退場はやむを得ない場合のみとなります。	20:00
21:00	グループセンタジー45 21:00～21:45 澤庵		マッスルシェイブ45 20:45～21:30 津田	チャレンジダンス 20:50～21:30 伊藤	がんばろうステップ 20:30～21:15 津田			・レッスン中の退場はやむを得ない場合のみとなります。 【プールでの注意事項】 ・スイムキャブは必ずご着用下さい。 ・入水前は必ずシャワーを浴び、お化粧や整髪料を落とすしてご利用下さい ・アクセサリー類は、全て外してからご利用ください。	21:00
22:00			グループキック30 21:40～22:10 山本		やさしいストレッチ 21:20～21:50 スタッフ				22:00
23:00	<マークのご案内>		⇒初心者オススメ	NEW ⇒新しいレッスン	<予約制>⇒予約&定員制のレッスン				23:00