

レッスンスケジュール表

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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	プール
8:00											
8:15											
8:30											
8:45											
10:00											
10:15	10:00-10:30 メタボリックアクア30 開講 藤井	10:00-10:45 メタボリックレーニング 開井		10:00-11:00 腰痛改善アクア 山田		10:00-11:30 エアロビクス エクササイズ ト 田村・鈴木	10:30-11:00 らくらくアクア 開井	10:15-11:00 腰痛改善 山田		10:15-10:45 メタボリックエクササイズ	
10:30											
10:45											
11:00											
11:15	11:15-11:45 メタボリックエクササイズ 今村	11:15-11:45 メタボリックエクササイズ 開井	11:00-11:30 アグアウォーク 開江		11:15-11:45 腰痛改善アクア 山田			11:15-11:45 メタボリックエクササイズ 山本	11:30-12:00 腰痛改善アクア 山田		11:30-12:00 アグアウォーク
11:30	11:30-12:00 腰痛改善アクア 山田										
11:45											
12:00											
12:15	12:15-13:00 腰痛改善 今村	12:00-12:30 ストレッチ 今村		12:00-12:30 メタボリックエクササイズ 開井		11:45-12:30 メタボリックレーニング 開井	11:45-12:15 アグアウォーク 佐藤	12:15-12:45 ストレッチ 山本			
12:30											
12:45											
13:00											
13:15											
13:30	13:15-14:00 メタボリックエクササイズ 開井	13:00-14:00 デニス&スナップ エクササイズ ト 田村・鈴木		13:15-14:00 腰痛改善 山田	12:00-12:45 腰痛改善アクア 開井	12:45-13:15 ストレッチ 開井	12:00-12:45 メタボリックアクア45 開井	12:15-14:00 アクアダンス ト 飛宮・SAISHI 開井	12:15-14:00 アクアダンス ト 飛宮・SAISHI 開井		12:00-12:45 メタボリックアクア45 山田・開井
13:45											
14:00											
14:15	14:30-15:00 ストレッチ 開井										
14:30		14:15-15:00 メタボリックアクア45 山田		14:15-15:00 腰痛改善 開井	14:00-14:30 メタボリックエクササイズ 開江			13:30-15:00 第3 ヘルスアップセミナー			
14:45											
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00											
16:15											
16:30											
16:45											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											

※ 第1.3土曜日 Aichi参加料 ¥500

ト…音楽に合わせて動くクラスです(ト)の数は強度・難度を表しています