

総合時間割表

(2011. 11～)

曜日	場所	###	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
火曜	スタジオ		10:10-10:25 ストレッチ	10:30-10:50 げんき体操★	10:55-11:55 けんこうヨガ★ 三村	12:05-12:20 ストレッチ	14:00-14:15 機能改善 13:45- ストレッチ	14:20-14:50 Gボール ★3 田村	14:55-15:25 かんたん エアロ ★2 田村	15:30-15:45 ストレッチ		19:00-19:15 ストレッチ	19:20-20:05 ダンス エアロ ★3 和田	20:15-21:00 ボクサ サイズ ★3 奈須	21:05-21:20 ストレッチ
	プール		10:00～ わいわい ウォーキング ★ 松野	10:40～ 楽しく 泳ごう ★ 松野		13:15～ 楽しく ウォーキング ★ 植田	13:50～ やさしい 水中運動&水泳 ★ 植田						19:30～ アクアビクス ★3 金田		
水曜	スタジオ			10:45-11:30 かんたん チェアピクス ★ 和田	11:40-12:25 ポルドブラ ★2 和田	12:30-12:45 ストレッチ	14:00-14:15 機能改善 13:45- ストレッチ	14:20-15:05 燃焼系エアロ ★2.5 桑原	15:15-15:45 楽しく 筋トレ ★2 桑原	15:50-16:05 ストレッチ		18:45-19:00 ストレッチ	19:10-19:55 ENJOY エアロ ★3 野田	20:05-21:05 バランスアップ ヨガ ★3 三村	
	プール		10:00～ らくらく スイム ★ 松野			13:15～ 中級4泳法 ★2 八木							19:30～ やさしい 4泳法 ★ 桑原	20:10～ パワフル! ウォーキング ★2 桑原	
木曜	スタジオ			11:00-11:30 やさしい エアロ ★2 田村	11:35-11:50 ストレッチ	14:00-14:15 機能改善 13:45- ストレッチ	14:20-14:50 ファンクショナル ストレッチ ★ 金田	14:55-15:40 はじめての ピラティス ★ 金田	15:45-16:00 ストレッチ			19:00-19:15 ストレッチ	19:20-19:50 やさしい ダンス ★2 金田	19:55-20:40 ZUMBA ★3 金田	20:45-21:00 ストレッチ
	プール		10:00～ ENJOY ウォーキング ★ 桑原	10:40～ やさしい 3泳法 ★ 桑原		13:15～ わいわい ウォーキング ★ 松野	13:50～ 初級 2泳法 ★ 松野						19:30～ らくらく スイム ★ 松野	20:10～ マスターズ ★4～ 松野	
金曜	スタジオ			11:00-12:00 シャンティ ヨガ ★ 土橋	12:05-12:20 ストレッチ	14:00-14:15 機能改善 13:45- ストレッチ	14:20-14:50 はだして エアロ ★2 藤本	14:55-15:25 ボス バランス ★2 藤本	15:25-15:50 ボールス トレッチ		18:45-19:00 ストレッチ	19:10-20:10 ACTIVE エアロ ★4 桑原	20:20-20:50 みんなで 筋トレ ★2 植田	20:55-21:10 ストレッチ	
	プール		10:00～ 楽しい 水中運動 ★ 松野			13:15～ アクアビクス ★3 田村						19:30～ 中級 バタフライ ★2 八木	20:10～ 中級 平泳ぎ ★2 八木		
土曜	スタジオ			11:00～12:00 フラダンス ★ 佐々木		13:30-14:00 やさしい 筋トレ ★ 植田	14:05-14:20 ストレッチ	14:30-15:15 はじめて エアロ ★2 和田	15:20-15:35 ストレッチ		18:45-19:00 ストレッチ	19:10-20:10 ピラティス ★3 金田	20:20-21:05 ENJOY エアロ ★3 桑原		
	プール											19:15～ 基本の 4泳法 ★2 松野			
日曜	スタジオ			11:30-11:45 ストレッチ		14:30-14:45 ストレッチ	15:00- Sawayaka Sunday Lesson ★ 松野	15:50-16:05 ストレッチ				● 営業時間 ● ※休館日 月曜日 平日 9時～22時まで 日曜・祝祭日 9時～18時まで			

げんき広場にいき
0867-71-2168