

PAL スタジオ & プールプログラム 2013年 3月～

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月 スタジオ		10:15～11:25 太極拳	11:30～12:15 歩くエアロ		14:00～15:00 シェイプビクス			18:30～19:20 エアロ②		
月 プール		10:45～ 肩スクリ	11:15～12:00 50才からの水泳 マスターズ						20:00～20:45 初めて水泳 リクエスト水泳	
火 スタジオ	10:15(15) ラジオ体操	10:40～11:30 ステップ	11:50～12:40 ヨガ	13:10(15) アロマストレッチ	14:00～15:00 エアロ①とボール				19:50～20:40 エアロ①	
火 プール		10:30～ 初めての水泳 マスターズ	11:00～ クロール(中) マスターズ		13:45～ ストレッチ	14:00～ 健康クラブ		19:10～19:50 アクアビクス	20:00～20:45 4泳法マスター マスターズ	
水 スタジオ		10:30～11:20 エアロ②	12:00～12:30 ストレッチ		14:00～15:00 ヨガ			19:15～20:05 ヨガ		
水 プール	10:20～ ストレッチ	10:35～ 健康クラブ	11:10(15) 奉ストレッチ	11:30～12:10 アクアビクス	13:30～ クロール(初) マスターズ	14:00～ 背泳(初) マスターズ	13:45～14:45 腰・肩・膝教室		20:00～ 水中 ストレッチ	20:15～ リクエスト初 マスターズ
木 スタジオ		10:30～11:20 コンディショニングエアロ	11:25～12:25 ピラティス	2・4週目はヨガ	14:00～15:00 ダイエットエアロ		18:35～19:20 ピラティス	19:45～20:30 エアロ①		
木 プール	10:15～ はつらつ体操		11:15～12:00 50才からの水泳 マスターズ					19:30～20:10 アクアビクス(初)	20:15～ クロール(初) プチマスターズ	
金 スタジオ		10:30～11:30 綺麗になるヨガ	11:40～12:40 シェイプビクス		14:00～15:00 ベリーダンス又はZUMBA		18:30～19:20 ZUMBA			
金 プール	10:15(20) のびのび 体操	10:45～ クロール(初) マスターズ	11:15～ 背泳(中) マスターズ		13:45～ ストレッチ	14:00～ 健康クラブ			20:00～20:45 4泳法マスター スタート・ターン	
土 スタジオ		10:20～11:10 エアロ②			14:00～15:00 ハワイアン・フラ			19:00～20:00 エアロ②		
土 プール		10:30～ ストレッチ	10:45～ 健康クラブ	11:25～12:05 アクアビクス(中)	13:30～14:30 クロール(中) マスターズ			19:30～20:10 リズムビクス	20:15～ リクエスト水泳 マスターズ	

有料プログラムです  
(会費+1050円/月)

強度	エアロ① ☆	ハワイアン・フラ ☆	ZUMBA ☆1/2	シェイプビクス ☆	ステップ ☆1/2	太極拳 ☆	ピラティス ☆
	エアロ② ☆☆	ダイエットエアロ ☆☆	コンディショニングエアロ ☆1/2	ヨガ ☆	ストレッチ ☆	運動・体操 ☆	ベリーダンス ☆1/2

終了時間の記入していないクラスは  
30分間のクラスです。

水泳 (初級) 25M泳げない方、対象 (中級) 25M以上泳げる方、対象 (マスターズ) 50M以上泳げる方、対象 プログラム優先のため、フリーコースが、各1コースに制限される場合があります。