

PAL スタジオ & プールプログラム 2022年 9月～											
	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月		10:30～11:20 カラダ改善体操 (横山)	11:25～12:10 歩くエアロ (横山)		14:00～14:50 シェイプピクス (井上)			18:30～19:20 姿勢改善 (林田)			
月		10:45～ 肩スッキリ (石井)	11:15～12:00 4泳法マスター (徳永)		13:00～14:00 ベビースイミング (金重)					20:15～ 初級・中級 マスターズ (森山)	
月	10:00～	フリースイム&フリーウォーク					～ 15:00		19:00～	フリースイム&フリーウォーク	21:00
火	10:15(15) ラジオ体操 (森山)	10:40～11:30 ステップ (安田)	11:40～12:30 ヨーガ (スタジオ103)	13:10(15) アロマトレッチ (石井)		14:00～14:50 井上				20:00～20:50 ポティメンテナンス (横山)	
火		10:45～11:30 初めての水泳 マスターズ (金重)			13:45～ ストレッチ (徳永)	14:00～ 健康クラブ (徳永)		19:10～19:50 アクアピクス (横山)		20:00～20:45 4泳法マスター マスターズ (徳永)	
火	10:00～	フリースイム&フリーウォーク					～ 15:00		19:00～	フリースイム&フリーウォーク	21:00
水		10:20～11:10 エアロ② (安田)	第2・4週⇒	13:00～13:50 ハワイアンフラ (橋本)		14:00～15:00 ヨーガ (寺本)		18:00～19:50 ヨーガ (沖)		20:00～20:50 バランスボール&身体ほぐし (井上)	
水		10:30～ ストレッチ (金重)	10:45～ 健康クラブ (金重)	11:25～12:05 アクアピクス (横山)		13:30～14:30 初めての水泳 4泳法マスター (野上)				20:00～20:45 リクエスト(初) マスターズ (徳永)	
水	10:00～	フリースイム&フリーウォーク					～ 14:00		19:00～	フリースイム&フリーウォーク	21:00
木	第2・4週 ウェープリング⇒	10:30～11:20 コンディショニングエアロ (沖)	11:30～12:20 リラクゼーションヨガ (沖)			14:00～15:00 ダイエットエアロ (安田)					
木	10:15～ はつらつ体操 (石井)	10:45～11:30 4泳法マスター マスターズ (森山)			13:00～14:00 ベビースイミング (徳永)(河元・森山)			19:10～19:50 アクアピクス (大島)		20:15～ 初級・中級 マスターズ (河元)	
木	10:00～	フリースイム&フリーウォーク					～ 14:00		19:00～	フリースイム&フリーウォーク	21:00
金		10:40～11:30 綺麗になるヨガ (乗岡)	11:40～12:30 シェイプピクス (井上)			14:00～15:00 ベリーダンス (名原)		18:30～19:20 リラクゼーションストレッチ (林田)			
金	10:15(20) 水中 運動 (河元)	10:45～11:30 初めての水泳 マスターズ (徳永)			13:45～ ストレッチ (河元)	14:00～ 健康クラブ (河元)				20:00～20:45 4泳法マスター マスターズ (金重)	
金	10:00～	フリースイム&フリーウォーク					～ 15:00		19:00～	フリースイム&フリーウォーク	21:00
土		10:20～11:10 エアロ② (瀬尾)		12:50～13:30 キッズダンス (井上)						18時閉館	
土		10:30～ ストレッチ (森山)	10:45～ 健康クラブ (森山)	11:25～12:05 アクアピクス (安田)		13:00～13:45 中級 マスターズ (河元)				18時閉館	
土	10:00～	フリースイム&フリーウォーク					～ 13:25				

強度	エアロ①	☆	ハワイアン・フラ	☆	ZUMBA	☆1/2	シェイプピクス	☆	ステップ	☆1/2	リラクゼーションヨガ	☆	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	ヨーガ	☆	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。