

PAL スタジオ & プールプログラム 2021年 4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		10:30～11:20 カラダ改善体操 (横山)	11:30～12:15 歩くエアロ (半田)		14:00～14:50 シェイプピクス (井上)			18:30～19:20 ウェープリングストレッチ (林田)		
月 プール		10:45～ 肩スクリ (石井)	11:15～12:00 4泳法マスター マスターズ (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)	
	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 スタジオ	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) アロマストレッチ (石井)	14:00～15:00 エアロ①とボール (半田)				20:00～20:50 ピラティス (横山)	
火 プール		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)	
	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 スタジオ		10:30～11:20 エアロ② (安田)	12:00～12:30 ストレッチ 河元	13:00～13:50 第2・4⇒ ハワイアンフラ (楢本)	14:00～15:00 ヨーガ (寺本)			19:00～19:50 ヨーガ (沖)	20:00～20:50 シェイプピクス (井上)	
水 プール	10:20～ ストレッチ (金重)	10:35～ 健康クラブ (金重)	11:10(15) 梯ストレッチ (金重)	11:30～12:10 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)	
	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 スタジオ	2・4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 プール	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 (徳永)(森山)		13:00～14:00 ベビースイミング 石井・徳永				19:30～20:10 アクアピクス (大島)	20:15～ 初級・中級 マスターズ (河元)	
	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 スタジオ		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 ポールストレッチ (林田)		
金 プール	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)	
	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 スタジオ	10:20～11:10 エアロ② (瀬尾)			キッズダンス 幼～2年	キッズダンス 3年～6年				18時閉館	
土 プール		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	
	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。