

2022年1月～3月 セントラルスポーツレズンプログラム

	火		水		木		金				土		日		
	アリーナ	プール	アリーナ	武道場	プール	アリーナ	プール	アリーナ	小体育室	武道場	プール	アリーナ	プール	アリーナ	MTルーム
9:00															
9:30			リフレッシュ 体操 9:20～10:40			リフレッシュ 体操 9:10～10:30									ヨガ 9:10～10:10
10:00	ひきしめヨガ 10:00～10:50											キッズ体育 9:30～10:30	スイミング 9:30～10:30		
10:30						ヨガ 10:40～11:20						キッズ体育 10:30～11:30	スイミング 10:30～11:30	キッズ体育 10:30～11:30	
11:00			らくらく 健康体操 10:50～12:10	ひきしめヨガ 11:10～12:00 (多目的室)											
11:30	ステップ50 11:10～12:00					ハワイアンフラ 11:30～12:15						キッズ体育 11:30～12:30	スイミング 11:30～12:30		
12:00															
12:30			コンビネーション エアロ 12:30～13:20												
13:00	脳トレリサイク 12:45～13:15											キッズ体育 12:30～13:30	スイミング 12:30～13:30		
13:30			スムースモーション 13:30～14:10		バタフライ 13:30～14:00	らくらく 健康体操 13:30～14:50	水中エクササイズ 13:30～14:00				平泳ぎ 13:30～14:00		中級水泳 13:30～14:00	エアロ50 13:30～14:20	
14:00		水泳教室 14:00～15:00			マスターズ 14:00～14:30		水泳教室 14:00～14:30	オリジナルエアロ 13:50～14:40							
14:30			ラン&ウォーク 14:20～15:00				クロール 14:35～15:05								FC → バランスホール 14:30～15:00
15:00								ひきしめヨガ 14:50～15:40							FC → コーヒーリンク 15:05～15:35
15:30	キッズ体育 15:30～16:30	スイミング 15:30～16:30			スイミング 15:30～16:30	キッズ体育 15:30～16:30	スイミング 15:30～16:30				スイミング 15:30～16:30				
16:00															
16:30	キッズ体育 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	バスケットボール 16:30～17:50	空手 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	キッズ体育 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	キッズ体育 16:30～17:30	チアダンス 16:15～17:30	空手 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30				
17:00															
17:30	キッズ体育 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30			スイミング 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	チアダンス 17:30～18:45		スイミング 17:30～18:30				
18:00			バスケットボール 18:00～19:20												
18:30								キッズ体育 18:30～19:30	チアダンス 18:45～20:00						
19:00				ヨガ 19:15～20:15 (MTルーム)								ピラティス 19:05～19:35			
19:30	ピラティスヨガ 19:30～20:20	初心者水泳 19:30～20:00	バスケットボール 19:30～20:50		中級水泳 19:30～20:00	バランスホール 19:30～20:10	クロール 19:30～20:00	リセットヨガ 19:30～20:20 (MTルーム)							
20:00												ヨガ 19:40～20:40			
20:30															
21:00															

- * 祝日は全レッスン休講です。(赤枠レッスン除く)
- * プログラム・担当者は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。
- * FC はサポートレッスンです。ビデオにてレッスンを進めていきインストラクターが姿勢などをサポートします。
- * 火曜日から金曜日の9:00～12:00はプールを利用できない場合がございます。別途カレンダーをご確認ください。
- * プールはスイミングスクール等によりコース制限がございますので予めご了承ください。
- * ■ のレッスンは『1/7～3/29』の期間中各レッスン10回実施します。(休講日はお問い合わせください)
- * 赤枠は子ども対象の有料レッスンです。