

2022年10月～12月 セントラルスポーツレッスンプログラム

火		水			木		金			土		日	
アリーナ	プール	アリーナ	多目的室	プール	アリーナ	プール	アリーナ	小体育室	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 9:10～10:30		らくらく 健康体操 9:10～10:30			キッズ体育 9:30～10:30	スイミング 9:30～10:30		ヨガ 9:10～10:10
10:00	ひきしめヨガ 10:00～10:50												
10:30					ヨガ 10:40～11:20		そう快 健康体操 10:45～11:45			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													
11:30	ステップ50 11:10～12:00			ひきしめヨガ 11:10～12:00						キッズ体育 11:30～12:30	スイミング 11:30～12:30		
12:00					ハワイアンフ ラ 11:30～ 12:15								
12:30													
13:00	脳トレワークス 12:45～13:15									キッズ体育 12:30～13:30	スイミング 12:30～13:30		
13:30													
13:30					クロール 13:30～14:00		水中エクササイズ 13:30～14:00		背泳ぎ 13:30～14:00		中級水泳 13:30～14:00		
14:00					マスターズ 14:00～14:30		らくらく 健康体操 13:30～14:50		水泳教室 14:00～14:30				
14:00	水泳教室 14:00～15:00								リジナルエア 13:50～14:40				
14:30													
14:30													FC → バランスボール 14:30～15:00
15:00													
15:00													FC → コアヒーリング 15:05～15:35
15:30													
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			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	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													
18:30													
18:30													
19:00													
19:00													
19:30	健康ヨガ 19:30～20:20	初心者水泳 19:30～20:00			ヨガ 19:15～20:15 (MTルーム)	中級水泳 19:30～20:00	バランスボール 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)	チアダンス 18:45～20:00	ピラティス 19:05～19:35		
20:00													
20:00													
20:30													
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『10/1～12/24』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。