

2023年 7月～9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 9:20～10:40		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																	
11:00			らくらく 健康体操 10:50～12:10	ひきしめヨガ 11:10～12:00	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				
11:30	ステップ50 11:10～12:00																
12:00																	
12:30			コンビネーション エアロ 12:30～13:20		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					
13:00														キッズ体育 12:30～13:30	スイミング 12:30～13:30		
13:30																	
14:00			スーパースタ 13:30～14:10		らくらく 健康体操 13:30～14:50	アクアビクス 13:30～14:00			バタフライ 13:30～14:00		中級水泳 13:30～14:00	エアロ50 13:30～14:20					
14:30	水泳教室 14:00～15:00	ラン&ウォーク 14:20～15:00		マスターズ 14:10～14:40			水泳教室 14:00～14:30	オジサマエア 13:50～14:40									
15:00							背泳ぎ 14:35～15:05			健康ヨガ 14:50～15:40							
15:30														FC → バランスボール 14:30～15:00			
16:00	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			FC → コアヒーリング 15:05～15:35				
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		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	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		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					
17:30																	
18:00			バスケットボール 18:00～19:20														
18:30																	
19:00									キッズ体育 18:30～19:30	チアダンス 18:45～20:00							
19:30	健康ヨガ 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	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)			ピラティス 19:05～19:35						
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。
- * 緑色のレッスンは『7/1～9/30』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。