PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

成人プログラム　レッスンスケジュール　2012．5～

	日	月		火		水		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00			水中運動 9:00-10:00		水中運動 9:00-10:00		水中運動 9:00-10:00		水中運動 9:00-10:00		水中運動 9:00-10:00		水中運動 9:00-10:00
10:00		エアロ入門 10:00-10:45 落合	水中運動 10:00-11:00	コアトレーニング 10:00-10:45 高橋	水中運動 10:00-11:00	はじめてヨガ 10:00-11:30 積田	水中運動 10:00-11:00	ストレッチ 10:00-10:45 高橋	水中運動 10:00-11:00	アブドミナル 10:00-10:45 大竹	水中運動 10:00-11:00	ヨガ 10:00-11:30 積田	
11:00	フリー 11:00-13:00 レーン制限あり	ピラテス 11:00-11:45 原	泳法指導 11:00-12:00	ストレッチ 11:00-11:45 高橋	泳法指導 11:00-12:00		ウォーキング ・ リズム	コアトレーニング 11:00-11:45 高橋	泳法指導 11:00-12:00	パワーエアロ45 11:00-11:45 原	泳法指導 11:00-12:00		
12:00			フリー 12:00-14:00		フリー 12:00-14:00		フリー 12:00-14:00		フリー 12:00-14:00		フリー 12:00-14:00		フリー 12:00-13:50
13:00								※燃焼アクアは スタジオで筋トレが あります	燃焼アクア 13:30- 14:50 大竹			エアロビクス 13:15-14:15 落合	
14:00		※アクアビクスは 週によって内容が 異なります	アクアビクス 13:50-14:50 大竹	簡単筋トレ 14:00-14:45 落合		サーキット（3F） 14:00-14:45 佐藤（明）							基本泳法 14:00-15:00
15:00	フリー 15:00-18:00 レーン制限あり	1週目　はじめてアクア 2週目　わくわくアクア 3週目　うきうきアクア 4週目　わくわくアクア	基本泳法 15:00-16:00		基本泳法 15:00-16:00		基本泳法 15:00-16:00		基本泳法 15:00-16:00		基本泳法 15:00-16:00		
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00				エアロビクス 20:00-21:00 落合				パワーエアロ 20:00-21:00 大竹					泳法指導 19:30-20:00
21:00			マスターズ 20:30-21:30		泳法指導 20:30-21:00		マスターズ 20:30-21:30		泳法指導 20:30-21:00		泳法指導 20:30-21:00		
22:00													