

2017年度五月山体育館教室（4期）

2018年1月～2017年3月

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ
9:30	9:30 リ・メイク																	9:30
10:00	ヨガ	10:00 カロリーバーナー	10:00 成人水泳 (中級)	10:00 ジャズ体操	10:00 成人水泳 (初級) ①		10:00 キックボクシング エクササイズ ②	10:00 親子水泳 ② 6ヶ月～ 3歳児		10:00 コンディショニング エアロ	10:30 アクアビクス ①		10:00 ラテン	10:00 成人水泳 (初心者)		10:00 ヨガ ③	10:30 成人水泳 (初級) ②	成人 バドミントン 教室 ②
10:45																		
11:00	筋トレ																	
11:30	エアロ	11:15 ヨガ ①		11:15 やさしい エアロビクス	11:15 親子水泳 ① 6ヶ月～ 3歳児		11:15 アロマ ストレッチ	11:15 水中 健康教室②		11:15 フラダンス①			11:15 フラダンス②	11:30 アクアビクス ②		11:15 ヨガ ④		11:15 小学校 高学年 バドミントン 4～6年生
12:00																		
12:30		12:30 キックボクシング エクササイズ ①	12:30 水中 健康教室①	12:30 さわやか 体操② 50歳以上			12:30 スロー エクササイズ						12:30 パワーヨガ ②					
13:00																		
13:30																		
14:00		13:45 さわやか 体操① 50歳以上		13:45 高齢者軽 トレーニング 60歳以上		14:00 成人 バドミントン 教室 ①	13:45 エアロ& ストレッチ											
14:30																		
15:00																		
15:30		15:15 幼児水泳 ① 4～6歳		15:15 幼児水泳 ② 4～6歳	15:30 骨盤体操		15:00 リラックス ヨガ①	15:15 幼児水泳 ③ 4～6歳		15:15 幼児水泳 ④ 4～6歳			15:00 リラックス ヨガ②	15:15 幼児水泳 ⑤ 4～6歳				
16:00			16:00 体操教室			16:00 フットサル 低学年①		16:00 フットサル 低学年②		16:00 フットサル 低学年③				16:00 フットサル 低学年④				
16:30		16:30 小学生初級 ①		16:30 小学生初級 ② 1～3年生		16:30 フットサル 高学年① 4～6年生		16:30 フットサル 高学年② 4～6年生		16:30 フットサル 高学年③ 4～6年生		16:30 フットサル 高学年④ 4～6年生		16:30 フットサル 高学年⑤ 4～6年生				
17:00																		
17:30			17:00 チャレンジ 体操 3～6年生															
18:00		18:00 小学生中級 ①		18:00 小学生中級 ②														
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00								19:30 スイム 4泳法 ①		19:30 パワーヨガ ①			19:30 ヨガ ②	19:30 スイム4泳法 ②				
20:30														19:30 マスターズ				