２０１７年度五月山体育館教室（３期）

2017年10月～2017年12月

曜日	日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
場所	スタジオ	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 ヨガ																		9:30 成人バドミントン教室 ②
10:00		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 ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 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 エアロ	10:00 成人水泳（初心者）		10:00 ヨガ ③	10:30 成人水泳（初級） ②	
10:30	10:45 筋トレ エアロ																		
11:00		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
11:30																			
12:00																			
12:30		12:30 ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 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		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			13:45 エアロ＆ストレッチ						13:45 健康体操					
14:00							14:00 成人バドミントン教室 ①												
14:30																			
15:00			15:15 幼児水泳 ① 4～6歳	16:00 体操教室 1～3年生	15:30 骨盤体操	15:15 幼児水泳 ② 4～6歳	16:00 フットサル低学年① 1～3年生	15:00 リラックスヨガ ①	15:15 幼児水泳 ③ 4～6歳	16:00 フットサル低学年② 1～3年生		15:15 幼児水泳 ④ 4～6歳	16:00 トランポリン低学年① 1～3年生	15:00 リラックスヨガ ②	15:15 幼児水泳 ⑤ 4～6歳	16:00 トランポリン低学年③ 1～3年生			
15:30																			
16:00																			
16:30			16:30 小学生初級 ①	17:00 チャレンジ体操 3～6年生		16:30 小学生初級 ②	17:00 フットサル高学年① 4～6年生		16:30 小学生初級 ③	17:00 フットサル高学年② 4～6年生	16:30 ヒップホップジュニア 6～10歳	16:30 小学生初級 ④	17:00 トランポリン低学年② 1～3年生		16:30 小学生初級 ⑤	17:00 トランポリン高学年 4～6年生			
17:00																			
17:30			小学生中級 ①			小学生中級 ②			小学生中級 ③			小学生中級 ④			小学生中級 ⑤				
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30									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 マスターズ				
20:00																			
20:30																			