スウィン 鴻単 タイムスケジュール 2015年1月~

										744			<u> 2015:</u>								
-	フカジナ	月曜日	<b>サブプー</b> ル	スタジオ	火曜日メインプール	<b>サブプー</b> ル	フタジナ	水曜日メインプール	# <b>ヺ</b> ヲ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	フタジナ	木曜日メインプール	# ヺ <b>゚</b> _ #.	フカジナ	金曜日メインプール	<b>サブプ</b> ール	スタジオ	土曜日 メインプール	<b>サブプー</b> ル	フカジナ	メインプール	<b>サブプー</b> ル
	<b>スタン</b> オ	9:00 OPEN	ッフノール	<b>スサン</b> オ	9:00 OPEN	サフラール		9:00 OPEN	リクラール	<u> </u>	9:00 OPEN	ッフノール	<b>スタン</b> オ	9:00 OPEN	サフラール	<u> </u>	メインノール	ッフノール	A 3 2 1	メインノール	ッフノール
9:00	9:15~9:20	9:00~10:30		9:15~9:20	9:00~11:00		9:15~9:20	9:00~11:00		9:15~9:20	9:00~10:30		9:15~9:20	9:00~11:00			9:00~10:00				
3.00	ラジオ体操			<u>ラジオ体操</u> 9:30~9:45			<u>ラジオ体操</u> 9:30~9:45			<u>ラジオ体操</u> 9:30~9:45			<u>ラジオ体操</u> 9:30~9:45			9:30 OPEN	学童	9:30 OPEN		9:30 OPEN	
9:30	9:30~9:45 朝のストレッチ	フリー& ウ ォーキング	,	ポールリラックス			朝のストレッチ			ポールリラックス	フリー& ウ ォーキング	,	朝のストレッチ			9:40~9:45 ラジオ体操	±Α	9:30~12:10			9:30~12:30
	10:00~11:00			10:00~11:00	フリー& ウ ォーキング	10:00~10:45	10:00~11:00	フリー& ウ ォーキング	10:00~10:45	10:00~11:00			10:00~10:45	フリー& ウ ォーキング	10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~10:45	10:00~12:00	
10:00						親子ベビー			親子ベビー	- 12			スタート		親子ベビー		学童		スタート		
10:30	ズンバ	10:30~11:40	10:30~11:40	フラダンス		490 1	ソフトヨガ		1961	ヨガ	10:30~11:40	10:30~11:40	エアロビクス		496 1	ソフトヨガ	±Β	フリー& ウォーキング	エアロビクス		フリー& ウォーキング
10.00		-5.1.3.35.35.35	フリー&			11.00 10.10			11.00 10.10		-8 1 -1: 10 44 140	フリー&	11.00 10.00		11.00 10.10		11.00 10.10		10:50~11:50	自由練習	74 (2)
11:00	11:15~12:15	成人水泳指導	ウォーキング	11:15~12:15	11:15~12:00	11:00~12:10	11:15~12:15	11:15~12:00	11:00~12:10	11:15~12:15	成人水泳指導	ウォーキング	11:00~12:00	11:15~12:00	11:00~12:10	11:15~11:35	11:00~12:10		エアロビクス		
1						フリー&			フリー&	エアロビクス			エアロビクス 初中級		フリー& ウォーキング	JOYBEAT 格闘エクササイズ	成人水泳指導		初中級		
11:30	ピラティス	11:40~14:00		太極拳24式	アクアビクス	70 (2)	中級	アクアビクス	74 (37	ガロ が中級	11:40~14:00		初中級	アクアビクス	74 (2)	11:50~12:50	泳力検定養成				
12:00	)				12:10~14:00			12:10~14:00					12:10~13:10	12:10~14:00		エアロビクス	12:10~14:10		12:00~13:00		
	12:30~12:50		12:15~12:45	12:25~12:45	12:10:14:00	12:15~12:45	12:30~12:50	12:10:14:00	12.15~12.45	12:30~12:50		12:15~12:45	パレエ	12.1014.00	12:15~12:45	中級	12:10:14:10	12:15~13:00	ヨガ	10:20 17:00	
12:30		フリー& ウ ォーキング	水慣れ	太極拳48式(入門)		背泳ぎ	ポールストレッチ		<mark>ウォーキング</mark>	体幹エクササイズ	フリー& ウ ォーキング	水慣れ	エクササイズ		クロール			親子ベビー		12:30~17:00	
40.00	13:00~13:20		13:00~13:30	13:00~14:00	フリー& ウ ォーキング	13:00~13:30	13:00~14:00	7リー& ウ ォーキング	13:00~13:30	13:00~13:20		13:00~13:30		フリー& ウ ォーキング	13:00~13:30		フリー& ウ ォーキング				
13:00	<mark>体幹エクササイズ</mark>		ショートアクア	ヒップホップ	4 127	ウォーキング	ヨガ	2 (12)	クロール	ポールストレッチ		ショートアクア	13:20~14:05	7 (2)	背泳ぎ	13:15~14:15	, ,,,	13:15~14:00	13:10~13:30 JOYBEAT		
13:30	13:30~14:30						1/3			13:30~13:50 太極拳24式(入門)			ボディ			エアロビクス		アクアビクス	からだシェイプ		
	ソフトヨガ		14:00~17:00			14:00~17:00			14:00~17:00	13:55~14:35		14:00~17:00	コンディショニング		14:00~17:00	初級					
14:00	)		14.00 17.00	14:15~15:15		14.00 17.00	14:15~14:45		14.0017.00	太極拳24式		14.00 17.00	14:15~15:15		14.00.417.00			14:10~19:10		フリー& ウ	
14:00	14:40 15:00			エアロビクス			JOYBEAT パーベルエクササイズ			14:40 15:00			エアロビクス			14:30~14:50	14:30~15:30			ォーキング	
14:30	14:40~15:00 ボールエクササイズ	14:40~15:30		初級	14:40~15:30			14:40~15:30		14:40~15:00 太極拳48式(入門)	14:40~15:30		初級	14:40~15:30		JOYBEAT 国とカラダのトレーニング	学童				
15:00	15:10~15:30	幼児特別			幼児特別			幼児特別			幼児特別			幼児特別		14:55~15:15 JOYBEAT	±ο				
	ストレッチ	月S 15:30~16:30	フリー&	15:30~15:50	火S 15:30~16:30	フリー&		水S 15:30~16:30	フリー&		木S 15:30~16:30	フリー&	15:30~15:50	金S 5:30~16:30	フリー&	エアロビクス入門	15:30~16:30				
15:30	)	学童	ウォーキング	<mark>体幹エクササイズ</mark>	学童	ウォーキング		学童	ウォーキング	15:40~16:00 JOYBEAT	学童	ウォーキング	ボールエクササイズ	学童	ウォーキング		学童				
16:00		月1			火1			水 1		格闘エクササイズ	→ <del></del>			金1		16:00~17:00					
10.00	1															avex Dance		フリー& ウォーキング			
16:30	)	16:30~17:30			16:30~17:30			16:30~17:30			16:30~17:30			16:30~17:30		Master KIDS Starter	16:30~19:00				
		学童	17:00~18:30		学童	17:00~18:30		学童	17:00~18:30		学童	17:00~18:30		学童	17:00~18:30	KIDS Starter					
17:00	)	月2			火 2		17:15~18:15	水2		17:15~18:15	木2			金 2		17:15~18:45					
17:30	17:40~17:55	17:30~18:30	選手Ⅱ	17:30~17:50 JOYBEAT	17:30~18:30	選手Ⅱ	avex Dance	17:30~18:30	選手Ⅱ	avex Dance	17:30~18:30	選手Ⅱ	17:30~17:50 JOYBEAT	17:30~18:30	選手Ⅱ	avex Dance	選手			17:30 CLOSE	_
17.00	下半身&二の腕シェイブ 18:00~18:10	学童		からだシェイプ	学童		Master Process	学童		Master	学童		からだシェイプ	学童		Master				青枠は変更箇	I 所です。
18:00	JOYBEAT 腹筋	月3			火3		KIDS BASIC	水3		KIDS BASIC	木3		18:00~18:10	金3		TEEN Basic				1711.0.2.2.2	
10:00		18:30~20:30	18:30~20:10		18:30~20:00	18:30~21:10	18:30~20:00	18:30~20:30	18:30~20:10	18:30~20:00	18:30~20:30	18:30~20:30	JOYBEAT 腹筋	18:30~20:00	18:30~21:10	(HIPHOP)			11.5-		
18:30	19:00~19:20						avex Dance			avex Dance										利用時間につ!	
19:00	JOYBEAT			19:00~19:20 体幹エクササイズ	選手		Master			Master			19:00~19:10 JOYBEAT 腹筋	選手		19:00~20:30	19:10~21:30			金 : 9:00~ 曜 : 9:30~	
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	からだシェイプ	選手	フリー& ウォーキング	19:30~20:00		フリー& ウォーキング	TEEN NOVICE	選手	フリー& ウォーキング	TEEN BASIC	選手	フリー& ウォーキング	19:20~19:50		フリー& ウォーキング	avex Dance Master	.0.1021.50			曜 : 9:30~	
19:30	19:40~20:10		74 427	19:30~20:00 スタートエアロ		74 .427	(HIPHOP)		74 -427	(HIPHOP)		74 427	JOYBEAT 格闘エクササイズ		74 427	master TEEN					
	JOYBEAT				20:00~21:10		(1121 1101 )			(IIII IIOI )			20:00~21:00	20:00~21:10		Starter					
20:00	)		20:15~21:00	20:15~21:15	成人水泳指導		20:15~21:15		20:15~21:00	20:15~21:15			ステップ初級	成人水泳指導		(JAZZ)	フリー& ウ ォーキング	20:15~21:00			1
20:30	)	20:30~21:30	アクアビクス	エアロビクス	泳力検定養成		ョガ	20:30~21:30	アクアビクス	エアロビクス	20:30~21:30	20:35~20:55	& エアロビクス	泳力検定養成				アクアビクス		Win	
	・ エアロビクス 初級	フリー& ウ ォーキング		初中級	WAS BUILDING			フリー& ウ ォーキング		上級	フリー& ウ	水中ウォーキング	初 級	MATERIAL SERVICES							
21:00	) TO TOO	ォーキング			21:10~21:30 フリー&ウォーキング			ォーキング			オーキング	21:00~21:15 リラクゼーション		21:10~21:30 フリー&ウォーキング							
21 - 20			]		.,,,,,									, 200 100							
21:30																					
22:00		22:00 CLOSE		7	22:00 CLOSE		2	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE				