

スポーツクラブヘミング亀岡

プール・スタジオプログラム

2021年5月12日～5月31日

	月		火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ
10:00														
10:20▶10:50	はじめてスイム		10:20▶10:40 水中ウォーク		10:20▶10:40 水中ウォーク			10:20▶11:05 ベーシック エアロ(木村)		10:20▶11:05 ハワイアンフラ (黒田)	10:20▶11:20 ベビー スイミング		10:00▶11:50 キッズ スイミング	
11:00		10:30▶11:15 ベーシック エアロ(木村)		10:45▶11:30 ゆるヨガ(神山)		10:45▶11:30 健美操 (小長井)	10:50▶11:50 ベビー スイミング		10:50▶11:30 アクア(太田)			10:45▶11:15 筋膜ストレッチ		10:30▶11:10 はじめて エアロ(和田)
11:20▶12:00	バタフライ		11:00▶12:00 ベビー スイミング					11:35▶12:15 ステップ (吉本)						
12:00		12:00▶12:30 筋膜ストレッチ& 姿勢改善		12:00▶12:45 ベーシック エアロ(吉本)		12:00▶12:45 ズンバ(小野)	12:20▶13:00 バタフライ		12:00▶12:40 平泳ぎ		11:40▶12:20 ズンバ (小野)			11:40▶12:25 ヨガ(和田)
12:30▶13:15	個人メドレー (初級)		12:30▶13:15 個人メドレー (中上級)					12:45▶13:15 ボディ コンバット		12:50▶13:20 PEDALING 【定員10名】				12:20▶12:50 水中ウォーク
13:00		13:15▶14:00 ヨガストレッチ 初級(高木)							13:10▶13:40 クロール&背泳ぎ					
13:55▶14:40	チャレンジスイム		13:45▶14:30 チャレンジスイム		13:30▶14:10 ヨガ(森谷)		13:30▶14:10 平泳ぎ							
14:00								13:45▶14:30 ヨガ(田中)						
15:00					14:40▶15:20 エアロ& ストレッチ(森谷)						14:30▶15:15 エアロ& ストレッチ(森)			14:40▶15:25 ボディバランス
16:00				16:00▶16:45 中医学ヨガ (福田)		15:15▶16:00 ピラティス (水上)		15:00▶15:45 ズンバ (神山)				11:30▶18:30 キッズ スイミング		16:00▶16:30 月替わり レッスン
17:00	15:30▶18:30 キッズ スイミング		15:30▶18:30 キッズ スイミング			16:30▶17:15 太極舞 (水上)	15:30▶18:30 キッズ スイミング							16:45▶17:25 PEDALING 【定員10名】
18:00		17:00▶18:30 キッズ教室のためご 利用いただけませ ん												17:00▶17:40 ボディパンプ
19:00	18:45▶19:30 個人メドレー (初級)	18:45▶19:30 ハワイアンフラ (高橋)	18:50▶19:30 アクア(安岡)	18:45▶19:30 ピラティス (水上)	19:00▶19:30 月替わり4泳法(C)	18:20▶19:00 ボディ コンバット	18:50▶19:30 アクア(太田)	18:45▶19:30 KaQiLa (中川)	19:00▶19:30 月替わり4泳法(A)	18:45▶19:30 ヨガストレッチ 初級(高木)	19:00▶19:30 月替わり 4泳法(B)			
20:00														

※日本フィットネス産業協会(FIA)の「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に基づき、プログラムを作成しています。
 ●全レッスン予約制となります。
 ・レッスン開始90分前よりフロントまたは電話にて受け付けます。
 ※朝一番のレッスンは、来館順にご案内させていただきます。
 [スタジオ:定員12名、プールレッスン:定員20名]
 ●レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。