



アクアコースご利用スケジュール

2021.2.1より

	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム
9:00		9:30～ 足裏ほぐし 30				9:30～ 転ばぬ先の 筋トレ30				9:30～ 活き活き ライフ30	土曜日・日曜日の営業開始は、 10:00からとなります。			
10:00		10:15～ 骨盤調整 30		10:30～ わくわく ステップ		10:15～ エアロ ピクス30		10:30～ エアロ ピクス30		10:15～ J-pop ピクス60	10:45～			10:00
11:00	11:30～ マスターズ スイミング 12:30～	11:00～ エアロ 筋トレ60		11:45～ エアロ ピクス30		11:00～ 健康体操 60	11:30～ マスターズ スイミング 12:30～	11:15～ エアロ ピクス60		11:30～ ピラティス	よちよち スイミング 60	11:30～		11:00
12:00			12:30～		12:30～	12:30～		12:30～			12:30～			12:00
13:00	フリー タイム	13:30～ ヨガ 60	フリー タイム	13:30～ アクア ピクス	フリー タイム	ヨガ 60	フリー タイム				フリー タイム 13:30まで		13:00～	13:00
14:00						14:15～							フリー タイム	14:00
15:00	15:00まで				15:00まで	フィットネス フラ60								15:00
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00	18:30～		18:30～		18:30～		18:30～		18:30～		18:00～			18:00
19:00	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手	フリー タイム	選手		19:00
20:00		最終 チェックイン 20:15		20:00～ ヨガ 45		19:45～ マス ターズ 60		20:00～ フィットネス フラ		20:00～ 太極舞 45	19:45～ マス ターズ 60	20:00～ ヨガ 45		20:00
21:00	20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館			21:00

レッスン開始時間までにはお集まりください。開始10分以降は安全の為入場出来ません。

サンラインスポーツクラブ

048-572-6542