

スタジオ・プールタイムスケジュール

徳島県 緊急事態宣言中(5月6日まで)

	火		水		木		金		土		日	
	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
10:00	ストレッチ体操 10:15~10:45 三栖		バランス コーディネーション 10:15~10:45 福田		ストレッチ体操 10:15~10:45 三栖		バランス コーディネーション 10:15~10:45 福田					
11:00	おまかせステップ 10:50~11:35 三栖		ボディジャム45 10:50~11:35 福田		ボディステップ45 10:50~11:35 三栖		ボディアタック45 10:50~11:35 福田					
12:00		はじめてスイム 12:00~12:30 田 田淵亘		ゆったりスイム 11:50~12:30 三栖		はじめてスイム 12:00~12:30 田 田淵亘		ゆったりスイム 11:50~12:30 田淵亘				
13:00		アクアビクス 12:45~13:25 田淵亘		健康水中運動 12:45~13:25 三栖		アクアビクス 12:45~13:25 田淵亘		健康水中運動 12:45~13:25 田淵亘				
14:00												
15:00												
19:00	ボディアタック30 19:00~19:30 福田				ボディジャム30 19:00~19:30 福田				エアロビクス 19:00~19:30 三栖			
20:00	ボディジャム30 19:40~20:10 福 田	ゆったりスイム 19:40~20:20 田淵亘	ZUMBA 19:40~20:20 笠井	アクアビクス 19:40~20:20 田淵亘	ボディアタック30 19:40~20:10 福 田	ゆったりスイム 19:40~20:20 田淵亘	ボディステップ30 19:40~20:10 三栖	アクアビクス 19:40~20:20 田淵亘				
21:00												
22:00												

有料マークは別料金になりますので、事前にフロントにて御予約ください。 はクラス・時間・担当・スタジオ変更のとなります。◎ケガ防止の為、途中入室はご遠慮下さい。

