

| 曜日 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | 金 | | 土 | | 日 | | |
|---|---|---|--|--|-------------------------------|--|-------------|---|--|--|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|--|
| | フロア | プール | フロア | プール | フロア | プール | | フロア | プール | フロア | プール | フロア | プール | |
| 10:00 | 10:15 (20) 週替わり筋トレ (前田) 2/5 上半身 2/19 腹筋 2/26 下半身 | 10:45 (30) アクアピクス (村上) | 10:15 (60) 気功 (嘉戸) | 10:15 (30) 脂肪燃焼アクア (岡本) | 10:15 (60) ヨガ (山下) | 10:45 (30) ダンベルアクア (岡本) | | 10:15 (10) ストレッチ 10:25 (10) THE腹筋 (岡本) | 10:45 (30) Aqua ZUMBA (岡本) | | 10:45 (30) アクアピクス (川村) | | 10:45 (30) ミットアクア (川村) | |
| 11:00 | | 11:30 (30) 平泳ぎ★ (岡本) | | 11:00 (30) 背泳ぎ★ (山下) | | 11:30 (30) バタフライ★ (岡本) | | | 11:30 (30) クロール★ (岡本) | | 11:30 (30) 泳ごう会★★★ (川村) | | 11:30 (30) 平泳ぎ★ (竹本) | |
| 12:00 | | | 12:40 (10) ストレッチ 12:50 (10) THE腹筋 (山下) | | 12:40 (20) 週替わり筋トレ (前田) | 2/7 上半身 2/14 腹筋 2/21 体幹 2/28 下半身 | | 12:30 (30) 骨盤矯正プログラム (前田) | | | | | | |
| 13:00 | 13:00 (60) 太極拳 (高木) | 13:30 (45) 泳ごう会★★★ (川村) 13:30 (30) Aqua ZUMBA (岡本) | | 13:30 (30) ウォーター イン モーション ～持久力アップ～ (竹本) | | 13:30 (30) 平泳ぎ★ (川村) | | | 13:30 (45) 泳ごう会★★★ (石本) 13:30 (30) 背泳ぎ★ (山下) | | | | | |
| 14:00 | | 14:10 (30) クロール★ (竹本) | | 14:10 (30) バタフライ★ (山下) | | 14:10 (30) アクアピクス (前田) | | | 14:10 (30) 水中ホッケーサーキット (竹本) | 体育教室 があります。 | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 体育教室 があります。 | | 体育教室 があります。 | | | | | 体育教室 があります。 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:20 (30) 水中ホッケーサーキット (竹本) | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | 18:30 (30) アクアピクス (前田) | | 18:00 (30) クロール★ (山下) | |
| 19:00 | 19:30 (10) ストレッチ 19:40 (10) 脚・お尻すっきり (川村) | | | | | | | 19:30 (20) ホッケーサーキット (竹本) | | | 19:05 (30) 背泳ぎ★ (山下) | 営業10:00～19:00 | | |
| 20:00 | | 20:10 (30) バタフライ★ (川村) 20:50 (30) ウォーター イン モーション ～筋力アップ～ (竹本) | | 20:10 (30) ダンベルアクア (川村) 20:50 (30) クロール★ (竹本) | | 20:10 (30) 背泳ぎ★ (山下) 20:50 (30) アクアピクス (川村) | | | 20:10 (30) 平泳ぎ★ (山下) 20:50 (30) ウォーター イン モーション ～持久力アップ～ (竹本) | <p>営業10:00～20:00</p> <p>おすすめ!!!</p> <p>〈ウォーター・イン・モーション〉 水の特性を最大限に生かし、陸上よりも効率的に体カアップ!!!「持久力」「体幹力」「柔軟性」な目的別にパートが構成されているので、体系的に運動効果が得られます。 また、シンプルな動きでノリのいい音楽に合わせたエクササイズは初心者の方にもお勧めです。</p> <p>〈Aqua ZUMBA〉 ラテン系のアップテンポな曲に合わせて、腰を中心に手足を動かしながら行うプログラムです。 脂肪燃焼効果が高く、アクアピクスとは違った激しさや楽しさを味わうことができます。 たくさんのご参加お待ちしております。</p> <p>SSS SPORTS PLAZA スリーエススポーツプラザ</p> | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 営業10:00～22:00 | | | | 営業10:00～22:00 | | | | | 営業10:00～22:00 | | | | | |
| 下記の時間帯は、子どもの授業を行います。 利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承ください。 | | | | | | | | 下記の時間帯は、子どもの授業を行います。 利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承ください。 | | | | | | |
| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | 金 | | 土 | | 日 | | | |
| 15:30～20:00 | | 15:30～19:00 | | 15:00～20:00 | | | 15:30～19:00 | | 第1・3土曜日10:00～10:30 第2・4土曜日10:00～12:00 13:00～18:20 | | 10:00～10:20 | | | |