

【 スポーツフロア 教室 9月～】

倉敷市環境交流スクエア



	月		火	水		木		金		土		日・祝祭日			
	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		
9:30			休館日											9:30	
10:00														10:00	
10:30	内容変更 10:30～ 45分間 のんびりエアロ&ストレッチ 伊藤				時間変更 10:15～ 30分間 筋コン 時長・宮澤			10:30～ 60分間 うきうきエアロ 窪津		10:30～ 30分間 ボールエクササイズ 伊藤		10:30～ 45分間 エアロビクス 今滝			10:30
11:00								11:00～ 30分間 ショートアクアビクス 今滝		時間変更 11:05～ 30分間 ウォーキング 雛元・時長・宮澤			11:00～ 45分間 エアロビクス		11:00
11:30		11:15～ 45分間 はじめてのクロール 大井田			11:15～ ストレッチ	11:00～ 45分間 アクアビクス 佐々木			11:15～ ストレッチ			11:30～ ストレッチ	11:30～ 45分間 アクアビクス 今滝		11:30
12:00	11:45～ ストレッチ													12:00～ ストレッチ	12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30		時間変更 13:15～ 30分間 ウォーキング 雛元・時長・宮澤								時間変更 13:30～ ストレッチ					13:30
14:00	担当・時間変更 14:15～ 45分間 やさしいエアロ 山本									NEW					14:00
14:30					14:00～ 60分間 らくらくエアロ 大橋	14:00～ 45分間 4泳法 大井田	14:00～ 45分間 ZUMBA 石川	14:00～ 30分間 アクアエア 川本	14:00～ 45分間 骨盤矯正ヨガ 竹内	14:00～ 45分間 アクアビクス 今滝	14:00～ 60分間 ヨガ 石原		14:00～ 45分間 燃焼サーキット 雛元・山品		14:30
15:00	時間変更 15:05～ ストレッチ													15:00～ ストレッチ	15:00
15:30												15:30～ ストレッチ			15:30
16:00	16:00～ ストレッチ				16:00～ ストレッチ		16:00～ ストレッチ		16:00～ ストレッチ						16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30	時間変更									NEW					17:30
18:00	18:00～ ストレッチ				18:00～ ストレッチ				18:00～ ストレッチ						18:00
18:30															18:30
19:00	19:00～ 45分間 骨盤矯正ヨガ +α 竹内				19:00～ 45分間 やさしいエアロ 伊藤		18:30～ 60分間 ヨガ 石原		19:00～ 60分間 かんたんエアロ 山本						19:00
19:30															19:30
20:00	20:00～ ストレッチ				20:00～ ストレッチ				20:05～ ストレッチ						20:00
20:30															20:30
21:00															21:00

ストレッチ = 15分間ストレッチ