

成人アクアプログラム

2021年1月12日～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30		足腰元気 9:30～10:30						
10:00	ストレッチ(スタジオ) 9:45～10:10		ストレッチ& トレーニング (スタジオ) 9:45～10:10		足腰元気 (スタジオ) 9:45～10:45			
10:30	脂肪バイバイ(18名) 10:20～10:40		初級 10:00～ 11:00	とんでけ腰痛(18名) 10:15～10:45	中級 教室 10:00～ 11:00	4 種目 10:00～ 11:00		
11:00	初心(6名) 11:00～11:20			初心(6名) 11:00～11:20				
11:30		4種目 10:30～11:30			脂肪バイバイ(18名) 11:20～11:40			
12:00		ウォーク&ジョグ(18名) 11:40～12:10						
12:30	中級教室 12:00～ 13:00	脂肪バイバイ(18名) 12:20～12:40	上級 11:30～12:30	水中ウォーキング(18名) 12:00～12:30	上級 12:00～13:00			
13:00	初級教室 12:00～ 13:00		水中トレーニング(12名) 12:40～13:00					
13:30				アロマストレッチ &ストレッチボール (スタジオ) 13:00～13:45				
14:00	アロマストレッチ&トレーニング (スタジオ) 13:30～14:15	<p>プログラム名のあとの人数はそのクラスの定員数です。 ※参加には前日からの予約が必要です。 (電話予約もOK 03-3976-2401)</p>						
14:30								
15:00								
20:00		トライアスロン 20:00～21:00	トライアスロン 20:00～21:00	トライアスロン 20:00～21:00				
20:30								
21:00								
21:30								

1200
～
1800

フリーコース・フリーウォーク

1050
～
1410

フリーコース・フリーウォーク

2000
～
2130

フリーコース
フリーウォーク

1000
～
1425

フリーコース・フリーウォーク

1000
～
1500

フリーコース・フリーウォーク

1000
～
1425

フリーコース・フリーウォーク

1000
～
1425

フリーコース・フリーウォーク

1000
～
1500

フリーコース・フリーウォーク