

SPORTS FRIEND CHICHIBU プログラムスケジュール

火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
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
メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ		メイン スタジオ	オープン スタジオ	
9									9:00	1・3・5週目 棒ピクス 2・4週目 休講							
10	歪みの改善 骨盤ビューティー 9:20～10:00 沢野								10:00				しなやかな動き クラシックバレエ 9:20～10:20 木附IR				
11	楽しく動こう らくらくエアロ 10:10～10:55 横田IR	水中ウォーキング 10:00～10:30 スタッフ	足を上げて らくらくステップ 10:15～11:00 横田IR		水中ウォーキング 10:00～10:30 スタッフ	ワンポイント 10:30～11:00 スタッフ	曲を楽しんで動こう ZUMBA 10:30～11:20 亜希IR		11:00	障害予防 週替わりレッスン 10:15～11:05 伊藤IR		ワンポイント 10:30～11:00 スタッフ	誰でもエアロ 10:30～11:00 横田IR		みんなで練習 ジュニア水泳 10:00～11:00		
12	呼吸を意識して 太極拳 11:05～11:55 横田IR	アクアステップ 11:10～11:40 スタッフ	自力整体 爽・楽・健 11:10～12:10 山中			上達水泳 11:00～11:30 スタッフ		アクアピクス 11:40～12:10 伊藤IR	12:00	日本で南国に ハワイアン 11:15～12:15 橋本IR		上達バタフライ 11:00～11:30 スタッフ	レベルアップ 脂肪燃焼エアロ 11:15～12:05 横田IR		みんなで練習 ジュニア水泳 11:10～12:10		みんなで楽しい プール開放日 ファミリータイム 10:00～13:00
13	体も心も美しく ダンスストレッチ 12:05～12:55 木附IR		コアトレーニング 12:20～12:40 後守						13:00				キッズレッスン 初中級ヒップホップ 12:10～13:10 古川		親子で楽しく 親子水泳 12:30～13:30		
14	ゆっくりゆらゆら ハワイアン 13:05～14:05 橋本IR	週替りレッスン 13:00～13:30 スタッフ	やる気ある人歓迎 楽しくステップ 13:15～14:00 高橋IR				ボールストレッチ &ピラティス 13:00～13:50 伊藤IR		14:00	雪国気よく リズムストレッチ 13:00～14:00 木附IR		流水運動 13:30～14:00 スタッフ	キッズレッスン 上級ヒップホップ 13:20～14:20 古川				
15	パワートライアル 14:30～15:00 山中	週替りレッスン 13:30～14:00 スタッフ	曲を楽しんで動こう 週替りレッスン 14:10～15:00 高橋IR	1・3・5週目 ZUMBA 2・4週目 Chakaboom			楽しく美しく ジャズダンス 14:30～15:30 強矢IR		15:00	HIT&YOGA 14:40～15:30 山中			キッズレッスン アクロバット 14:30～15:30 古川		みんなで練習 ジュニア水泳 14:30～15:30		みんなで練習 ジュニア水泳 14:00～15:00
16	キッズレッスン 体操チャレンジ 15:40～16:40 山中	みんなで練習 ジュニア水泳 15:40～16:40	キッズレッスン 体操チャレンジ 15:40～16:40 奥野					みんなで練習 ジュニア水泳 15:40～16:40	16:00				キッズレッスン 体操チャレンジ 15:40～16:40 山中		みんなで練習 ジュニア水泳 15:40～16:40		
17	キッズレッスン キッズバレエ 16:50～17:50 木附IR	みんなで練習 ジュニア水泳 16:50～17:50	キッズレッスン 体操マスター 16:50～17:50 奥野				キッズレッスン 体操マスター 16:50～17:50 山中	みんなで練習 ジュニア水泳 16:50～17:50	17:00	キッズレッスン キッズ空手 16:15～17:15 根岸・堀口			キッズレッスン 体操マスター 16:50～17:50 山中		みんなで練習 ジュニア水泳 16:50～17:50		みんなで練習 ジュニア水泳 16:20～17:20
18	キッズレッスン キッズヒップホップ 18:00～19:00 後守	みんなで練習 ジュニア水泳 18:00～19:00	キッズレッスン キッズジャズダンス 18:00～19:00 木附IR				キッズレッスン 体操上級 18:00～19:00 山中	みんなで練習 ジュニア水泳 18:00～19:00	18:00	キッズレッスン キッズ空手 17:25～18:25 根岸・堀口			キッズレッスン 中国武術 18:00～19:00 前田IR		ジュニア水泳 18:00～19:00		フロント前、掲示板 をご確認ください。
19	曲を楽しんで動こう ZUMBA 19:10～20:00 高橋IR	水中ウォーキング 19:15～19:45 スタッフ	しなやかな動き クラシックバレエ 19:10～20:10 木附IR					ジュニア 育成クラス 19:00～20:30	19:00	ずっと動ける体へ 整うメンテナンスヨガ 19:00～20:00 根岸IR			簡単な動作で練習 パワートライアル 19:10～20:10 山中		ジュニア 育成クラス 18:00～19:30		
20		水中トレーニング 19:45～20:15 スタッフ					ジュニア 育成クラス 19:00～20:30	週替りレッスン 19:45～20:15 スタッフ	20:00		1・3・5週目 休講 2・4週目 実施			キッズ・成人両方参 加可能です！			
21							(初級クラス) 1・3・5週目 クロール→平泳ぎ 2・4週目 バタフライ→背泳ぎ		21:00								

ステップ台の数に限りがある為、アクアステップのレッスンのみ人数制とさせていただきます。

※スタッフレッスンは都合により担当変更する場合がございます。
ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。