



スポーツアカデミー五所川原

成人プログラム

	火		水		木		金		土		日
	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											
10:30		歩いて 脂肪燃焼 10:15~ 11:15		コンビ ネーション エアロ (初級)		チャレンジ エアロ 10:10~ 11:10		アクティブ ヨーガ 10:15~11:00			
11:00				10:10~ 11:10		ナチュラル ヨーガ					
11:30	楽しい水中運動 11:15~12:00		シェイプアップアクア 11:25~12:10		楽しい水中運動 11:15~12:00		楽しい水中運動 11:15~12:00				
12:00											
12:30	初級スイム 中級スイム		初級スイム 中級スイム		初級スイム 中級スイム		初級スイム 中級スイム		初級スイム 中級スイム		初・中級 スイム
13:00	12:15~13:00		12:15~13:00		12:15~13:00		12:15~13:00		12:15~13:00		12:20~ 13:00
13:30	初めてプール				初めてプール						
14:00	13:15~13:45				13:15~13:45						
14:30											
18:00											
18:30											
19:00				パワーヨーガ 18:45~ 19:30							18:00~ 19:00
19:30	初級スイム 19:00~19:45		初級スイム 19:00~19:45		19:45~ 20:05		ラテン エアロ 19:00~ 20:00		初級スイム 19:00~19:45		コンビ ネーション エアロ
20:00		チャレンジ エアロ 19:00~ 20:00			20:05						18:00~ 19:00
20:30	中級スイム 上級スイム		中級スイム 上級スイム	歩いて 脂肪燃焼 19:45~ 20:30	水の中ウォー キング		ボクシング		中級スイム 上級スイム		フリー
21:00	20:00~21:00	ヨガ	20:00~21:00		20:30		20:00~ 20:45		20:00~21:00		18:00~ 19:00
21:30	21:00~21:15	20:10~ 20:55	20:00~21:00		20:10~ 20:50		21:00~21:15		21:00~21:15		19:15~20:00

※ボксаサイズ
⇒ ボクシング
は、月1回の
レッスンを予定