

ウォーターパレスKCプログラムスケジュール

2017年9月～

エアロビクス系		カルチャー・ダンス系		コンディショニング系		コンディショニング系ショートメニュー		有料スタジオ		有料プール				
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	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	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
9:00														9:00
9:30~9:45 めざましストレッチ	<有料プログラム> 水泳教室 9:15~10:15	9:30~9:45 ポールストレッチ	<有料プログラム> 水泳教室 9:15~10:15	9:30~9:45 リングストレッチ	<有料プログラム> ウォーキング 9:15~10:15	9:30~9:45 青竹体操		<有料プログラム> 水泳教室 9:15~10:15	9:30~9:45 トライエアロ60 saeko 9:30~10:30	<有料プログラム> アクアビクス 9:15~10:15	9:30~9:45 ピラティス 中谷	<子どもプログラム> キンダーキッズ 9:00~10:00		<子どもプログラム> キンダーキッズ 9:00~10:00
10:00	はじめてエアロ30 砂田 10:00~10:30	ZUMBA 戸田 10:00~10:45	<子どもプログラム> ベビー親子水泳 10:20~11:10	初級エアロ45 中谷 10:00~10:45	<子どもプログラム> ベビー親子水泳 10:20~11:10	有料プログラム 太極拳60 西垣 10:00~11:00	ステップ 柳崎 10:00~10:45	<子どもプログラム> ベビー親子水泳 10:20~11:10	yoga60 山田 10:45~11:45	<子どもプログラム> ベビー親子水泳 10:20~11:10	DISCO 中谷 10:00~10:45	<子どもプログラム> キッズジュニア 10:00~11:00	パラエティ60 内容 インストラクター交替 10:15~11:15	<子どもプログラム> キッズジュニア 10:00~11:00
11:00	脂肪燃焼45 砂田 10:45~11:30	パレトン45 戸田 11:00~11:45	<有料プログラム> ウォーキング 11:15~12:15	ポールと リラックスヨガ 水野 11:00~11:45	<有料プログラム> 水泳教室 11:15~12:15	初級エアロ45 柳崎 11:00~11:45		<有料プログラム> ウォーキング 11:15~12:15		<有料プログラム> 水泳教室 11:15~12:15	ボールボクササイズ® 中谷 11:00~11:45			
12:00												yoga 60 (パワー&リラックス) 中村 12:00~13:00	かんたんダンス45 奇数週ERISA 偶数週YOCO 11:30~12:15	
13:00														
14:00	Q-Ren (キューレン) 金沢 13:30~14:30	コアシェイプピラティス 山田 13:15~14:15		<有料プログラム> フラダンス60 佐藤 13:30~14:30		脂肪燃焼45 金沢 13:30~14:15			脂肪燃焼45 砂田 13:30~14:15				ピラティス60 SHINO 13:30~14:30	
15:00	<子どもプログラム> グッピー 14:30~15:30	体幹トレーニング 14:25~14:55	<子どもプログラム> グッピー 14:30~15:30		<子どもプログラム> グッピー 14:30~15:30	バランスボール 14:25~14:55		<子どもプログラム> グッピー 14:30~15:30	ひきしめトレーニング 砂田 14:25~14:55	<子どもプログラム> グッピー 14:30~15:30				
16:00	<子どもプログラム> キンダー 15:30~16:30		<子どもプログラム> キンダー 15:30~16:30		<子どもプログラム> キンダー 15:30~16:30		<子どもプログラム> キンダー 15:30~16:30	<子どもプログラム> キンダー 15:30~16:30		<子どもプログラム> キンダー 15:30~16:30				
17:00	<子どもプログラム> キッズダンス 16:30~17:30		<子どもプログラム> キッズ 16:30~17:30		<子どもプログラム> キッズ 16:30~17:30		<子どもプログラム> キッズ 16:30~17:30	<子どもプログラム> キッズ 16:30~17:30		<子どもプログラム> キッズ 16:30~17:30				
18:00	<子どもプログラム> ダンス 17:40~18:40		<子どもプログラム> ジュニア 17:30~18:30		<子どもプログラム> ジュニア 17:30~18:30		<子どもプログラム> ジュニア 17:30~18:30	<子どもプログラム> ジュニア 17:30~18:30		<子どもプログラム> ジュニア 17:30~18:30				
19:00			<子どもプログラム> 強化クラス 18:30~20:00		<子どもプログラム> 強化クラス 18:30~20:00			<子どもプログラム> 強化クラス 18:30~20:00		<子どもプログラム> 強化クラス 18:30~20:00			<有料プログラム> ワンポイント レッスン 18:00~20:00	<有料プログラム> ワンポイント レッスン 18:00~20:00
20:00	パレトン45 SHINO 19:15~20:00	ボクシング エクササイズ45 金沢 19:15~20:00		脂肪燃焼 &ストレッチ 渡辺 19:15~20:15		はじめてエアロ30 畔柳 19:15~19:45		<子どもプログラム> 強化クラス 18:30~20:00	ボディメンテナンス 渡辺 19:15~20:15	<子どもプログラム> 強化クラス 18:30~20:00		yoga 60 (パワー&リラックス) 山田 19:15~20:15		
21:00	ザ・スローリンパ ドレナージュ SHINO 20:15~21:00	HIPHOP45 YOCO 20:15~21:00	<有料プログラム> 水泳教室 20:00~21:00	ZUMBA 戸田 20:30~21:15	<有料プログラム> 水泳教室 20:00~21:00	yoga 60 (リラックス) 畔柳 20:00~21:00	<有料プログラム> 水泳教室 20:00~21:00	<有料プログラム> 水泳教室 20:00~21:00		<有料プログラム> 水泳教室 20:00~21:00				
22:00									脂肪燃焼 渡辺 20:30~21:15					