ウォーターパレスKCプログラムスケジュール

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

2017年6月～

月

スタジオ

- 9:30～9:45 めざましストレッチ
- **はじめてエアロ30** 砂田 10:00～10:30
- **脂肪燃焼45** 砂田 10:45～11:30
- **Q-Ren（キューレン）** 金沢 13:30～14:30
- **バレトン45** SHINO 19:15～20:00
- **ボールボクササイズ®** SHINO 20:15～21:00

プール

- **<有料プログラム>水泳教室** 9:15～10:15
- **<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>ウォーキング** 11:15～12:15
- **<子どもプログラム>グッピー** 14:30～15:30
- **<子どもプログラム>キンダー** 15:30～16:30
- **<子どもプログラム>キッズ** 16:30～17:30
- **<子どもプログラム>ジュニア** 17:30～18:30
- **<子どもプログラム>強化クラス** 18:30～20:00

火

スタジオ

- 9:30～9:45 ポールストレッチ
- **ZUMBA** 戸田 10:00～10:45
- **バレトン45** 戸田 11:00～11:45
- **コアシェイプピラティス** 山田 13:15～14:15
- **体幹トレーニング** 14:25～14:55
- **ボクシングエクササイズ45** 金沢 19:15～20:00
- **HIPHOP45** YOCO 20:15～21:00

プール

- **<有料プログラム>水泳教室** 9:15～10:15
- **<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>アクアビクス** 11:15～12:15
- **<子どもプログラム>グッピー** 14:30～15:30
- **<子どもプログラム>キンダー** 15:30～16:30
- **<子どもプログラム>キッズ** 16:30～17:30
- **<子どもプログラム>ジュニア** 17:30～18:30
- **<子どもプログラム>強化クラス** 18:30～20:00
- **<有料プログラム>水泳教室** 20:00～21:00

水

スタジオ

- 9:30～9:45 リングストレッチ
- **初級エアロ45** 中谷 10:00～10:45
- **ポールとリラックスヨガ** 水野 11:00～11:45
- **<有料プログラム>フラダンス60** 佐藤 13:30～14:30
- **脂肪燃焼&ストレッチ** 渡辺 19:15～20:15
- **ZUMBA** 戸田 20:30～21:15

プール

- **<有料プログラム>ウォーキング** 9:15～10:15
- **<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>水泳教室** 11:15～12:15
- **<子どもプログラム>グッピー** 14:30～15:30
- **<子どもプログラム>キンダー** 15:30～16:30
- **<子どもプログラム>キッズ** 16:30～17:30
- **<子どもプログラム>ジュニア** 17:30～18:30
- **<子どもプログラム>強化クラス** 18:30～20:00
- **<有料プログラム>水泳教室** 20:00～21:00

木

スタジオ

- 9:30～9:45 青竹体操
- **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
- **初級エアロ45** 柳崎 11:00～11:45
- **脂肪燃焼45** 金沢 13:30～14:15
- **バランスボール** 14:25～14:55
- **はじめてエアロ30** 畔柳 19:15～19:45
- **yoga 60（リラックス）** 畔柳 20:00～21:00

プール

- **<有料プログラム>水泳教室** 9:15～10:15
- **<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>ウォーキング** 11:15～12:15
- **<子どもプログラム>グッピー** 14:30～15:30
- **<子どもプログラム>キンダー** 15:30～16:30
- **<子どもプログラム>キッズ** 16:30～17:30
- **<子どもプログラム>ジュニア** 17:30～18:30
- **<子どもプログラム>強化クラス** 18:30～20:00
- **<有料プログラム>水泳教室** 20:00～21:00

金

スタジオ

- **トライエアロ60** saeko 9:30～10:30
- **yoga60（リラックス）** 山田 10:45～11:45
- **バレトン45** 戸田 13:30～14:15
- **ザ・スローリンパドレナージュ** 14:25～14:55
- **ボディメンテナンス** 渡辺 19:15～20:15
- **トライエアロ45** 渡辺 20:30～21:15

プール

- **<有料プログラム>アクアビクス** 9:15～10:15
- **<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>水泳教室** 11:15～12:15
- **<子どもプログラム>グッピー** 14:30～15:30
- **<子どもプログラム>キンダー** 15:30～16:30
- **<子どもプログラム>キッズ** 16:30～17:30
- **<子どもプログラム>ジュニア** 17:30～18:30
- **<子どもプログラム>強化クラス** 18:30～20:00
- **<有料プログラム>水泳教室** 20:00～21:00

土

スタジオ

- 9:30～9:45 ピラティス 中谷
- **DISCO** 中谷 10:00～10:45
- **ボールボクササイズ®** 中谷 11:00～11:45
- **カキラ60** 中村 12:30～13:30
- **体幹トレーニング** 13:45～14:15
- **yoga 60（パワー&リラックス）** 山田 19:15～20:15

プール

- **<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>キッズジュニア** 10:00～11:00
- **<有料プログラム>ワンポイントレッスン** 18:00～20:00

日

スタジオ

- **バラエティ60** 内容 インストラクター週替り 10:15～11:15
- **かんたんダンス45** 奇数週ERISA 偶数週YOCO 11:30～12:15
- **ピラティス60** SHINO 13:30～14:30

プール

- **<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>キッズジュニア** 10:00～11:00
- **<有料プログラム>ワンポイントレッスン** 18:00～20:00