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

2018年2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
- **<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>ダンス** 17:40～18:40
- **バレトン45** SHINO 19:15～20:00
- **ザ・スローリンパドレナージュ** 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 **プールストレッチ**
- **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
- **ラテンエアロ** HAL 19:15～20:00
- **ZUMBA** HAL 20:15～21:00

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
- **バレトン** 向井 10:00～10:45
- **初級ステップ** 砂田 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
- **<子どもプログラム>キッズチア新体操** 16:00～16:45
- **<子どもプログラム>新体操** 17:00～18:00
- **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

- **初級エアロ+筋コンディショニング** saeko 9:30～10:30
- **yoga60（リラックス）** 山田 10:45～11:45
- **脂肪燃焼45** 砂田 13:30～14:15
- **ひきしめトレーニング** 砂田 14:25～14:55
- **ボディメンテナンス** 渡辺 19:15～20:00
- **yoga60（パワー&リラックス）** 渡辺 20:15～21:15

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

- **DISCO** 中谷 10:00～10:45
- **ボールボクササイズ®** 中谷 11:00～11:45
- **yoga 60（パワー&リラックス）** 中村 12:00～13:00
- **初級エアロ45** 向井 13:15～14:00
- **yoga60(フロー)** 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

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

2018年4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 13:15～14:15
- 体幹トレーニング 14:25～14:55
- <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> ダンス 17:40～18:40
- バレトン45 SHINO 19:15～20:00
- ザ・スローリンパドレナージュ 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
- ミニボールエクササイズ 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
- ボールボクササイズ® 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
- 初級ステップサーキット 14:40～15:10
- ラテンエアロ HAL 19:15～20:00
- ZUMBA HAL 20:15～21:00

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
- バレトン 向井 10:00～10:45
- 初級ステップサーキット 砂田 11:00～11:45
- 脂肪燃焼45 金沢 13:30～14:15
- 体幹トレーニング 14:25～14:55
- <子どもプログラム> キッズチア新体操 16:00～16:45
- <子どもプログラム> 新体操 17:00～18:00
- 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

- 初級エアロ+筋コンディショニング saeko 9:30～10:30
- yoga60（リラックス） 山田 10:45～11:45
- 脂肪燃焼45 砂田 13:30～14:15
- バランスボール 14:25～14:55
- ボディメンテナンス 渡辺 19:15～20:00
- yoga60（パワー&リラックス） 渡辺 20:15～21:15

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

- DISCO 中谷 10:00～10:45
- ボールボクササイズ® 中谷 11:00～11:45
- yoga 60（パワー&リラックス） 中村 12:00～13:00
- 初級エアロ45 向井 13:15～14:00
- HIPHOP45 矢敷 14:15～15:00
- 全身ストレッチ 矢敷 15:15～15:45
- yoga60(フロー) 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