# 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6月～

| | 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 | 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 | 9:30～9:45<br>めざましストレッチ | <有料プログラム><br>水泳教室<br>9:15～10:15 | 9:30～9:45<br>プールストレッチ | <有料プログラム><br>水泳教室<br>9:15～10:15 | 9:30～9:45<br>リングストレッチ | <有料プログラム><br>ウォーキング<br>9:15～10:15 | 9:30～9:45<br>青竹体操 | <有料プログラム><br>水泳教室<br>9:15～10:15 | 初級エアロ+<br>筋コンディショニング<br>saeko<br>9:30～10:30 | <有料プログラム><br>アクアビクス<br>9:15～10:15 | | <子どもプログラム><br>キンダーキッズ<br>9:00～10:00 | | <子どもプログラム><br>キンダーキッズ<br>9:00～10:00 |
| 10:00 | はじめてエアロ30<br>砂田<br>10:00～10:30 | <子どもプログラム><br>ベビー親子水泳<br>10:20～11:10 | ZUMBA<br>戸田<br>10:00～10:45 | <子どもプログラム><br>ベビー親子水泳<br>10:20～11:10 | ボールボクササイズ®<br>中谷<br>10:00～10:45 | <子どもプログラム><br>ベビー親子水泳<br>10:20～11:10 | 有料プログラム<br>太極拳60<br>西垣<br>10:00～11:00<br>バレトン<br>向井<br>10:00～10:45 | <子どもプログラム><br>ベビー親子水泳<br>10:20～11:10 | yoga60<br>（リラックス）<br>山田<br>10:45～11:45 | <子どもプログラム><br>ベビー親子水泳<br>10:20～11:10 | DISCO<br>中谷<br>10:00～10:45 | <子どもプログラム><br>キッズジュニア<br>10:00～11:00 | バラエティ60<br>内容<br>インストラクター週替り<br>10:15～11:15 | <子どもプログラム><br>キッズジュニア<br>10:00～11:00 |
| 11:00 | 脂肪燃焼45<br>砂田<br>10:45～11:30 | <有料プログラム><br>ウォーキング<br>11:15～12:15 | バレトン45<br>戸田<br>11:00～11:45 | <有料プログラム><br>アクアビクス<br>11:15～12:15 | ポールと<br>リラックスヨガ<br>水野<br>11:00～11:45 | <有料プログラム><br>水泳教室<br>11:15～12:15 | 初級ステップサーキット<br>砂田<br>11:00～11:45 | <有料プログラム><br>ウォーキング<br>11:15～12:15 | | <有料プログラム><br>水泳教室<br>11:15～12:15 | ボールボクササイズ®<br>中谷<br>11:00～11:45 | | かんたんダンス45<br>奇数週ERISA<br>偶数週YOCO<br>11:30～12:15 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | yoga 60<br>(パワー&リラックス)<br>中村<br>12:00～13:00 | | | |
| 13:00 | Q-Ren<br>（キューレン）<br>金沢<br>13:15～14:15 | | コアシェイプピラティス<br>山田<br>13:15～14:15 | | <有料プログラム><br>フラダンス60<br>佐藤<br>13:30～14:30 | | 脂肪燃焼45<br>金沢<br>13:30～14:15 | | 脂肪燃焼45<br>砂田<br>13:30～14:15 | | バラエティ60<br>内容<br>インストラクター週替り<br>13:15～14:15 | | ピラティス60<br>SHINO<br>13:30～14:30 | |
| 14:00 | 体幹トレーニング<br>14:25～14:55 | <子どもプログラム><br>グッピー<br>14:30～15:30 | ミニボールエクササイズ<br>14:25～14:55 | <子どもプログラム><br>グッピー<br>14:30～15:30 | | <子どもプログラム><br>グッピー<br>14:30～15:30 | 体幹トレーニング<br>14:25～14:55 | <子どもプログラム><br>グッピー<br>14:30～15:30 | バランスボール<br>14:25～14:55 | <子どもプログラム><br>グッピー<br>14:30～15:30 | | | | |
| 15:00 | | <子どもプログラム><br>キンダー<br>15:30～16:30 | | <子どもプログラム><br>キンダー<br>15:30～16:30 | | <子どもプログラム><br>キンダー<br>15:30～16:30 | <子どもプログラム><br>キッズチア新体操<br>16:00～16:45 | <子どもプログラム><br>キンダー<br>15:30～16:30 | | <子どもプログラム><br>キンダー<br>15:30～16:30 | | | | |
| 16:00 | <子どもプログラム><br>キッズダンス<br>16:30～17:30 | <子どもプログラム><br>キッズ<br>16:30～17:30 | | <子どもプログラム><br>キッズ<br>16:30～17:30 | | <子どもプログラム><br>キッズ<br>16:30～17:30 | <子どもプログラム><br>新体操<br>17:00～18:00 | <子どもプログラム><br>キッズ<br>16:30～17:30 | | <子どもプログラム><br>キッズ<br>16:30～17:30 | | | | |
| 17:00 | <子どもプログラム><br>ダンス<br>17:40～18:40 | <子どもプログラム><br>ジュニア<br>17:30～18:30 | | <子どもプログラム><br>ジュニア<br>17:30～18:30 | | <子どもプログラム><br>ジュニア<br>17:30～18:30 | | <子どもプログラム><br>ジュニア<br>17:30～18:30 | | <子どもプログラム><br>ジュニア<br>17:30～18:30 | | | | |
| 18:00 | | <子どもプログラム><br>強化クラス<br>18:30～20:00 | ボクシング<br>エクササイズ45<br>金沢<br>19:15～20:00 | <子どもプログラム><br>強化クラス<br>18:30～20:00 | ラテンエアロ<br>HAL<br>19:15～20:00 | <子どもプログラム><br>強化クラス<br>18:30～20:00 | はじめてエアロ30<br>畔柳<br>19:15～19:45 | <子どもプログラム><br>強化クラス<br>18:30～20:00 | ボディメンテナンス<br>渡辺<br>19:15～20:00 | <子どもプログラム><br>強化クラス<br>18:30～20:00 | yoga60(フロー)<br>山田<br>19:15～20:15 | <有料プログラム><br>ワンポイント<br>レッスン<br>18:00～20:00 | | <有料プログラム><br>ワンポイント<br>レッスン<br>18:00～20:00 |
| 19:00 | バレトン45<br>SHINO<br>19:15～20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | ザ・スローリンパ<br>ドレナージュ<br>SHINO<br>20:15～21:00 | | HIPHOP45<br>YOCO<br>20:15～21:00 | <有料プログラム><br>水泳教室<br>20:00～21:00 | ZUMBA<br>HAL<br>20:15～21:00 | <有料プログラム><br>水泳教室<br>20:00～21:00 | yoga 60<br>(リラックス)<br>畔柳<br>20:00～21:00 | <有料プログラム><br>水泳教室<br>20:00～21:00 | yoga60<br>（パワー&リラックス）<br>渡辺<br>20:15～21:15 | <有料プログラム><br>水泳教室<br>20:00～21:00 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |