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

2019年11月～

月

スタジオ

- 10:00 はじめてエアロ30 砂田 10:00～10:30
- 10:45 脂肪燃焼45 砂田 10:45～11:30
- 13:30 Q-Ren+健康体操（キューレン） 金沢 13:30～14:15
- 14:25 サーキットトレーニング 14:25～14:55
- 16:30 <子どもプログラム> キッズダンス 16:30～17:30
- 17:40 <子どもプログラム> ダンス 17:40～18:40
- 19:15 バレトン45 SHINO 19:15～20:00
- 20:15 ザ・スローリンパドレナージュ SHINO 20:15～21:00

プール

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

火

スタジオ

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

プール

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

水

スタジオ

- 9:30 9:30～9:45 リングストレッチ
- 10:00 ボールボクササイズ® 中谷 10:00～10:45
- 11:00 ポールとリラックスヨガ 水野 11:00～11:45
- 13:30 はじめてHIPHOP 矢敷 13:30～14:15
- 14:25 バランスボール 14:25～14:55
- 19:15 ラテンエアロ HAL 19:15～20:00
- 20:15 ZUMBA HAL 20:15～21:00

プール

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

木

スタジオ

- 10:00 有料プログラム 太極拳60 浅野 10:00～11:00
- 10:00 バレトン 向井 10:00～10:45
- 11:00 ボクシングエクササイズ&筋トレ 砂田 11:00～11:45
- 13:30 脂肪燃焼45 金沢 13:30～14:15
- 14:25 バラエティ30 14:25～14:55
- 16:00 <子どもプログラム> キッズチア新体操 16:00～16:45
- 17:00 <子どもプログラム> 新体操 17:00～18:00
- 19:15 はじめてエアロ30 畔柳 19:15～19:45
- 20:00 yoga 60 (リラックス) 畔柳 20:00～21:00

プール

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

金

スタジオ

- 9:30 初級エアロ+筋コンディショニング saeko 9:30～10:30
- 10:45 yoga60（リラックス） 山田 10:45～11:45
- 13:30 脂肪燃焼45 砂田 13:30～14:15
- 14:25 体幹トレーニング 14:25～14:55
- 19:15 初級エアロ 渡辺 19:15～20:00
- 20:15 yoga45 （リラックス） 渡辺 20:15～21:00

プール

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

土

スタジオ

- 10:00 DISCO 中谷 10:00～10:45
- 11:00 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
- 19:15 yoga60(フロー) 山田 19:15～20:15

プール

- 9:00 <子どもプログラム> キンダーキッズ 9:00～10:00
- 10:00 <子どもプログラム> キッズジュニア 10:00～11:00
- 18:00 <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

- 10:15 バラエティ45 内容 インストラクター週替り 10:15～11:00
- 11:15 バラエティ45 内容 インストラクター週替り 11:15～12:00
- 13:30 ピラティス60 SHINO 13:30～14:30

プール

- 9:00 <子どもプログラム> キンダーキッズ 9:00～10:00
- 10:00 <子どもプログラム> キッズジュニア 10:00～11:00
- 18:00 <有料プログラム> ワンポイントレッスン 18:00～20:00