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10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 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 プールストレッチ	<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	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		<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	<子どもプログラム> ベビー親子水泳 10:20～11:10	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		<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	バラエティ60 内容 インストラクター週替り 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	<有料プログラム> ウォーキング 11:15～12:15	バレトン45 戸田 11:00～11:45	<有料プログラム> アクアビクス 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	yoga60（リラックス） 山田 10:45～11:45	<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		かんたんダンス45 奇数週ERISA 偶数週YOCO 11:30～12:15	
12:00											yoga 60 (パワー&リラックス) 中村 12:00～13:00			
13:00	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		初級エアロ45 向井 13:15～14:00		ピラティス60 SHINO 13:30～14:30	
14:00		<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				
15:00		<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> キッズチア新体操 16:00～16:45	<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				
16:00	<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> 新体操 17:00～18:00	<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				
17:00	<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		<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
18:00		<子どもプログラム> 強化クラス 18:30～20:00	ボクシングエクササイズ45 金沢 19:15～20:00	<子どもプログラム> 強化クラス 18:30～20:00	脂肪燃焼&ストレッチ 渡辺 19:15～20:15	<子どもプログラム> 強化クラス 18:30～20:00	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			
19:00	バレトン45 SHINO 19:15～20:00		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	脂肪燃焼 渡辺 20:30～21:15	<有料プログラム> 水泳教室 20:00～21:00				
20:00	ザ・スローリンパドレナージュ SHINO 20:15～21:00													
21:00														
22:00														