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7月～

月

スタジオ	プール
はじめてエアロ30 砂田 10:00～10:30	<有料プログラム> 水泳教室 9:15～10:15
脂肪燃焼45 砂田 10:45～11:30	<子どもプログラム> ベビー親子水泳 10:20～11:10
Q-Ren+健康体操 （キューレン） 金沢 13:15～14:15	<有料プログラム> ウォーキング 11:15～12:15
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> キンダー 15:30～16:30	
<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> キッズ 16:30～17:30
<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
バレトン45 SHINO 19:15～20:00	<子どもプログラム> 強化クラス 18:30～20:00
ザ・スローリンパドレナージュ SHINO 20:15～21:00	

火

スタジオ	プール
9:30～9:45 ポールストレッチ	<有料プログラム> 水泳教室 9:15～10:15
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
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
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	<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
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
HIPHOP45 YOCO 20:15～21:00	<有料プログラム> 水泳教室 20:00～21:00

水

スタジオ	プール
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
ボールボクササイズ® 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
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
<有料プログラム> フラダンス60 佐藤 13:30～14:30	
	<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
ラテンエアロ HAL 19:15～20:00	<子どもプログラム> 強化クラス 18:30～20:00
ZUMBA HAL 20:15～21:00	<有料プログラム> 水泳教室 20:00～21:00

木

スタジオ	プール
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	<有料プログラム> ウォーキング 11:15～12:15
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> グッピー 14:30～15:30
<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> 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> ジュニア 17:30～18:30
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
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

金

スタジオ	プール
初級エアロ+ 筋コンディショニング ｓａｅｋｏ 9:30～10:30	<有料プログラム> アクアビクス 9:15～10:15
yoga60 （リラックス） 山田 10:45～11:45	<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> 水泳教室 11:15～12:15
脂肪燃焼45 砂田 13:30～14:15	
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
	<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
初級エアロ 渡辺 19:15～20:00	<子どもプログラム> 強化クラス 18:30～20:00
yoga60 （リラックス） 渡辺 20:15～21:15	<有料プログラム> 水泳教室 20:00～21:00

土

スタジオ	プール
DISCO 中谷 10:00～10:45	<子どもプログラム> キンダーキッズ 9:00～10:00
ボールボクササイズ® 中谷 11:00～11:45	<子どもプログラム> キッズジュニア 10:00～11:00
yoga 60 (パワー&リラックス) 中村 12:00～13:00	
yoga60(フロー) 山田 19:15～20:15	<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	プール
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> キンダーキッズ 9:00～10:00
かんたんダンス45 奇数週ERISA 偶数週YOCO 11:30～12:15	<子どもプログラム> キッズジュニア 10:00～11:00
ピラティス60 SHINO 13:30～14:30	
	<有料プログラム> ワンポイント レッスン 18:00～20:00