タイムスケジュール

2012年 **3月～**

SPORTS & CULTURE
アイレクス スクールプラザ NEO

体幹を刺激せよ。
ボディメイキング ウエストシェイプ
水曜：19：45～ 土曜：17：00～

	月			火				水				木				金				土			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	サーキット	プール	スタジオA	スタジオB	英会話	プール	スタジオA	スタジオB	英会話		スタジオA	スタジオB	サーキット	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00																					キッズ体操 園児 10:00～(60)	Jrスイミング JA 10:00～(60)	10:00
11:00	HOT ソフトヨガ 11:00～(60)	11:15～(15) コアトレ			11:15～(15) エアロサーキット				JOY 11:15～(30)								JOY 11:15～(30)			ベリーダンス 11:00～(60)	キッズ体操 小学生 初級 11:00～(60)	Jrスイミング JB 11:05～(60)	11:00
12:00																					キッズ体操 小学生 中級 12:00～(60)	Jrスイミング BB 12:10～(45) / Jrスイミング JC・JM 12:10～(60)	12:00
13:00	HOT ボールドプラ 13:15～(60)			HOT ルーシーダサロン 13:15～(60)	さわやかヨガ 13:30～(80)		Jrスイミング BB 13:30～(45) / Jrスイミング KD 13:30～(60)		JOY 13:15～(30)			HOT ソフトヨガ 13:15～(60)	だれでも参加OK! (予約なし) ほぐしヨガ HOTの空間で足の先から手の先まで自分で揺らしたり、押したり、叩いたりしながら、ほぐしていきます。			ほぐしヨガ HOT ヒーリングヨガ 14:00～(60)			Jrスイミング BB 13:30～(45) / Jrスイミング KD 13:30～(60)	キッズダンス 小学生（経験者） 13:30～(60)		13:00
14:00	アクロダンス 14:30～(90)							バレエ エステクラス 14:15～(60)			Jrスイミング BB 14:30～(45)	HOT パワーヨガ 14:30～(60)								キッズダンス 年長～小学生 14:45～(60)		Jrスイミング JA 14:30～(60)	14:00
15:00		キッズ体操 園児 15:30～(60)	Jrスイミング JA 15:30～(60)						キッズ体操 園児 15:30～(60)	英会話 園児 15:30～(45)	Jrスイミング JA 15:30～(60)		キッズ体操 園児 15:30～(60)	英会話 園児 15:30～(45)	Jrスイミング JA 15:30～(60)		キッズ体操 園児 15:30～(60)		Jrスイミング JA 15:30～(60)				15:00
16:00					チアリーディング リトル（園児） 16:00～(50)			バレエ ベビークラス 園児 15:30～(60)	キッズ体操 小学生 初級 16:30～(60)	英会話 TT1 16:20～(50)	Jrスイミング JB 16:35～(60)		キッズ体操 小学生 初級 16:30～(60)	英会話 TT1 16:20～(50)	Jrスイミング JB 16:35～(60)		キッズ体操 小学生 初級 16:30～(60)		Jrスイミング JB 16:35～(60)			Jrスイミング JB 15:35～(60)	16:00
17:00		キッズ体操 小学生 初級 16:30～(60)	Jrスイミング JB 16:35～(60)		チアリーディング キッズ（小学生） 17:00～(60)			バレエ キッズクラス 小学生 16:45～(75)												HOT ボディメイキング 17:00～(60)	キッズ体操 小学生 初級 16:30～(60)	Jrスイミング JC・JM 16:40～(60)	17:00
18:00		キッズ体操 小学生 中級 17:30～(60)	Jrスイミング JC・JM 17:40～(60)		キッズダンス 小学生 18:15～(60)				キッズ体操 小学生 中級 17:30～(60)	英会話 TT2 17:15～(50)	Jrスイミング JC・JM 17:40～(60)		キッズ体操 小学生 中級 17:30～(60)	英会話 TT2 17:15～(50)	Jrスイミング JC・JM 17:40～(60)		キッズ体操 小学生 中級 17:30～(60)		Jrスイミング JC・JM 17:40～(60)		キッズ体操 小学生 中級 17:30～(60)	HJ 選手コース 17:45～(75)	18:00
19:00	18:50～(15) ぷちトレ								JOY 18:45～(30)	英会話 TT3 18:10～(50)	HJ 選手コース 18:45～(75)		JOY 18:45～(30)	英会話 TT3 18:10～(50)	HJ 選手コース 18:45～(75)				HJ 選手コース 18:45～(75)	19:00～(15) エアロサーキット	JOY 18:45～(30)		19:00
20:00	HOT ヒーリングヨガ 19:30～(60)	シェイスアップボクシング 19:30～(60)		HOT バレトン 19:45～(60)	すっきりヨガ 19:30～(80)			HOT ボディメイキング 19:45～(60)	ベリーダンス 19:30～(60)			HOT パワーヨガ 19:45～(60)	HIP HOP 19:30～(75)	英会話 TT4 19:05～(50)		HOT 機能改善ヨガ 19:45～(60)	ベリーダンス 19:15～(60)			HOT ソフトヨガ 19:30～(60)	シェイスアップボクシング 19:30～(60)	20:00
21:00																							21:00

ウエストシェイプ！

ウエストシェイプ！

2～4月チャレンジ企画
あなたの目標買い取ります!
参加無料
目標設定→トレーニング開始!→結果測定
A：体脂肪燃焼コース
B：体重減量コース
まもなくエントリー締切！
1ｋｇごとに商品券500円をプレゼント!