



# 特別PROGRAM 4月1日(水)~7日(火)



	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
4月1日(水)	ジム		ボールトレーニング(朝比奈) 11:00(30)	ボールST(朝比奈) 11:45(30)					ST 18:00(30)	肩こり腰痛体操(藤田) 18:45(30)					ジム
	スタジオ				BODYきゅっと(森) 12:30(45)		Core Workout30(藤田) 13:15(30)	楽しくエアロ(米田圭) 14:30(45)		ファイティングスクール(有料) 16:00(60)		FIGHTDO(内田) 19:30(45)	OXIGENO(菅原) 20:45(45)	テクニカルエアロ(渡邊) 22:00(45)	スタジオ
	第二スタジオ										ダンススクール(有料) 19:00(60)	ダンススクール(有料) 20:30(60)			第二スタジオ
	プール			平泳ぎ(大釜) 12:15(30)	バタフライ(大釜) 13:00(45)	小樽市委託事業 水中体操教室 14:00(60)		キッズスクール(有料) 15:30(60)	キッズスクール(有料) 16:30(60)	育成コース(有料) 17:30(60)		SPマスターズ 19:00(60)	アクアエクササイズ(米田圭) 20:15(30)		プール
4月2日(木)	ジム		ウエストシェイプアップ(森) 11:00(30)	ダンベルトレーニング(森) 11:45(30)					ST 18:00(30)	体幹トレーニング(齋藤) 18:45(30)					ジム
	スタジオ				MEGADANZ(川口) 12:30(45)	チューブリズム(森) 13:45(30)	MARTIAL ONE(本間) 14:30(45)					MEGADANZ(川口) 19:30(60)	CIA-mix(本間) 21:00(50)	Core Workout30(朝比奈) 22:15(30)	スタジオ
	第二スタジオ									ダンススクール(有料) 17:30(60)	ダンススクール(有料) 19:00(60)	ダンススクール(有料) 20:15(60)			第二スタジオ
	プール			水慣れスイム(加賀) 12:00(45)	チャレンジスイム(加賀) 13:00(45)	小樽市委託事業 水中体操教室 14:00(60)		キッズスクール(有料) 15:30(60)	キッズスクール(有料) 16:30(60)	育成コース(有料) 17:30(120)		アクアエクササイズ(米田圭) 19:45(30)	チャレンジスイム(内田) 20:30(45)		プール
4月3日(金)	ジム		トータルトレーニング(齋藤) 11:00(30)	ボールST(齋藤) 11:45(30)					ST 18:00(30)	トータルトレーニング(朝比奈) 18:45(30)					ジム
	スタジオ			D-STEP's(神子田) 12:00(45)	テクニカルエアロ(渡邊) 13:15(45)		OXIGENO(内田) 14:30(45)					テクニカルエアロ(渡邊) 19:30(45)	MEGADANZ(川口) 20:45(45)	D-STEP's(神子田) 22:00(45)	スタジオ
	第二スタジオ									ダンススクール(有料) 17:45(60)	ダンススクール(有料) 19:00(60)	ダンススクール(有料) 20:30(60)			第二スタジオ
	プール				マスターズ(加賀) 12:45(60)	小樽市委託事業 水中体操教室 14:00(60)		キッズスクール(有料) 15:30(60)	キッズスクール(有料) 16:30(60)	育成コース(有料) 17:30(60)		ウォーキング(神子田) 19:30(30)	クロール(神子田) 20:15(45)		プール
4月4日(土)	ジム		体幹トレーニング(久保田) 11:00(30)	ヒップアップEX(久保田) 11:45(30)					ST 17:00(30)						ジム
	スタジオ				Core Workout30(米田和) 12:30(30)	FIGHTDO(内田) 13:15(60)		BODY400(高坂) 14:45(45)	楽しくエアロ(米田圭) 16:00(45)						スタジオ
	第二スタジオ					シニアからだづくり教室(登録制) 13:00(60)	ボールST(齋藤) 14:30(30)	肩こり腰痛体操(米田圭) 15:15(30)	トータルトレーニング(朝比奈) 16:00(30)						第二スタジオ
	プール		小樽市委託事業 小学生水泳教室(無料) 10:00(60)	小樽市委託事業 小学生水泳教室(無料) 11:00(60)	アクアST(加賀) 12:15(20)	チャレンジスイム(加賀) 12:45(45)		育成コース(有料) 14:30(120)							プール
4月5日(日)	ジム		バランスボール(齋藤) 11:00(45)						ST 17:15(30)						ジム
	スタジオ			OXIGENO(内田) 12:00(60)	MEGADANZ(川口) 13:30(60)	MARTIAL ONE(高坂) 15:00(45)	CIA-mix(齋藤) 16:15(50)								スタジオ
	第二スタジオ				ピラティス(高坂) 13:45(45)	Core Workout30(久保田) 15:00(30)									第二スタジオ
	プール				初めてバタフライ(内田) 13:15(45)	チャレンジスイム(内田) 14:15(45)									プール
4月7日(火)	ジム		トータルトレーニング(藤田) 11:00(30)	肩こり腰痛体操(藤田) 11:45(30)					ST 18:00(30)	ボールST(米田和) 18:45(30)					ジム
	スタジオ				テクニカルエアロ(渡邊) 12:30(60)	Core Workout30(朝比奈) 14:00(30)	MARTIAL ONE(米田和) 14:45(45)			チアダンススクール(有料) 18:00(60)	BODY400(神子田) 19:30(45)	OXIGENO(菅原) 20:45(45)	MARTIAL ONE(菅原) 22:00(45)		スタジオ
	第二スタジオ									ダンススクール(有料) 18:15(60)	ダンススクール(有料) 19:30(60)				第二スタジオ
	プール		小樽市委託事業 水泳教室(有料) 10:30(90)		初めてスイム(加賀) 12:45(45)	小樽市委託事業 水中体操教室 14:00(60)		キッズスクール(有料) 15:30(60)	キッズスクール(有料) 16:30(60)	育成コース(有料) 17:30(60)		ウォーキング(久保田) 19:30(30)	背泳ぎドリル(内田) 20:15(30)	背泳ぎ(内田) 20:55(45)	プール

**【BODYきゅっと】**  
 自重トレーニングをメインに全身を満遍なく鍛えていくプログラムです。  
**【上靴必要】**

**【チューブリズム】**  
 音楽に合わせてチューブトレーニングを行うプログラムです。  
 のびのびしなやかな筋肉を作りましょう。  
**【上靴必要】**

**【ピラティス】**  
 胸式呼吸での基本動作です。身体の中の筋肉を使って身体を安定させます。  
**【上靴不要】**

**【ファミリースポーツDAY】**  
 会員のご家族はプールとお風呂を660円(税込)にてご利用頂けます。(日曜日) 利用時間 10:00 ~ 13:00  
 ※3歳未満の方のご利用はご遠慮ください。詳しくはメインフロントまでお尋ねください。