プール＆スタジオプログラム　２０１８年８月

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	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	スタジオ	
10:00					10:15-10:45 超初心者 / SUPヨガ						10:00-11:00 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。				10:00
	10:15-11:00 ステップアップ		10:15-11:00 リラックス	10:15-11:15 要予約 ヨガ＆ボディケア [結城]		要予約 10:15-11:00 11:00-11:45 [後明]	10:15-10:45 背泳ぎを覚えよう	10:15-11:45 気功 [富田]	10:15-11:00 リラックス	10:15-11:15 ブレストレッチトーニング [加藤]		10:15-11:15 ピラティス＆ヨガ [森]	10:15-10:45 超初心者		
11:00	11:15-12:00 ひざラク流水歩行	11:00-12:00 要予約 ホットヨガ [なぎさ]	11:30-12:00 平泳ぎを覚えよう	11:30-12:20 要予約 空中ヨガ [結城]	初級 / ゆったりSUP	11:00-12:00 要予約 ホットヨガ [山根]	11:00-11:45 リラックス		11:30-12:15 アクアビクス [加藤]		11:15-12:00 アクアビクス [樋口]				11:00
12:00	12:15-12:45 クロールを覚えよう	12:15-13:15 要予約 ホットヨガ [なぎさ]			11:00-11:30	12:15-13:15 要予約 ホットヨガ [山根]			12:30-13:15 ひざラク流水歩行						12:00
13:00			13:00-14:00 ロングスイム	13:15-14:00 ズンバゴールド [三浦]	13:30-14:00 背泳ぎを覚えよう		13:30-14:15 リラックス		13:30-14:00 超初心者	13:00-14:00 フラダンス [福井]		13:00-14:00 こどもアスレチックスクール	13:00-13:45 リラックス	13:30-14:30 要予約 ホットヨガ [yumi]	13:00
14:00	14:15-15:00 リラックス	14:00-15:00 機能改善健康体操 [三浦]	14:15-15:00 アクアビクス [鈴木]		14:15-15:00 アクアビクス [印田]		14:00-14:50 要予約 空中ヨガ [なぎさ]		14:30-15:00 初級		14:30-17:30 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。	14:00-15:00 こどもアスレチックスクール			14:00
15:00	15:30-18:30 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。		15:30-18:30 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。	15:00-16:00 こどもアスレチックスクール	15:30-18:30 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。	15:30-16:30 要予約 リセットヨガ HOT [磯部]	15:30-18:30 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。		15:30-18:30 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。			15:00-16:00 こどもアスレチックスクール		14:50-15:50 要予約 ホットヨガ [yumi]	15:00
16:00		16:30-17:30 こども空手		16:00-17:00 こどもアスレチックスクール										16:30-17:20 要予約 空中ヨガ [yumi]	16:00
17:00		17:30-18:30 こども空手		17:00-18:00 こどもアスレチックスクール		17:45-18:45 要予約 リセットヨガ HOT [磯部]		17:45-18:45 要予約 ホットヨガ [yumi]		17:45-18:35 要予約 空中ヨガ [結城]		17:00-18:00 ハタヨガ [小澤]			17:00
18:00											18:00-19:00 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。	18:15-19:15 新カンフー太極拳 [樊孟]			18:00
19:00	19:00-19:45 リラックス	18:45-19:45 バレトン [田崎]	18:45-19:30 リラックス	18:45-19:45 骨盤エクササイズ [midori]	19:00-20:00 ロングスイム [荒川]		19:00-20:00 一部コースを子供スクールが利用しております。予めご了承ください。	18:55-19:55 要予約 ホットヨガ [yumi]	18:45-19:15 超初心者	18:45-19:35 要予約 アクティブ空中ヨガ [結城]	19:15-20:15 ロングスイム	19:30-20:20 要予約 空中ヨガ [yumi]			19:00
20:00	20:15-20:45 超初心者 / SUPヨガ	20:00-21:00 ピラティス [土田]	19:45-20:15 背泳ぎを覚えよう / 20:30-21:00 流水	20:00-21:00 リラックスヨガ [磯部]	20:15-21:00 アクアビクス [樋口]	20:00-21:00 要予約 アロマリラックスヨガ [田中]	20:15-21:00 要予約 SUPヨガ [後明]	20:05-21:05 要予約 ホットヨガ [あゆみ]	19:30-20:15 リラックス / 20:30-21:00 流水	20:00-21:00 筋膜リリース (定員20名) [磯部]	20:30-21:15 要予約 SUPヨガ [後明]				20:00
21:00	要予約 20:15-21:00 [Chisa]						21:00-21:45 要予約 SUPヨガ [後明]				21:15-22:00 要予約 SUPヨガアドバンス [後明]				21:00

●お知らせ●
春日井スイミングスクール夏休み短期水泳教室にともない、水泳プログラムの一部レッスンが休講または時間変更となります。詳しくは館内掲示をご覧ください。
ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

◆空中ヨガ・アクティブ空中ヨガ・ホットヨガ・リセットヨガ (hot)・アロマリラックスヨガ・ヨガ＆ボディケア・SUP ヨガは、予約優先となります (CAIRN ホームページよりアクセス)。満席の場合は、キャンセル待ち機能をご利用ください。

◆👟のマークのプログラムは、シューズが必要です。（マークのないプログラムは裸足でご参加下さい）

8月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

は休館日となります。
は一部レッスンが休講または変更となります。
(月)～(土)9：30～22：30　(日)10：00～18：00

KL. SPORTS CAIRN