


プール&スタジオプログラム 2018年4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[打越]						10:00-11:00				10:00
	10:15-11:00 ステップアップ [有田]		10:15-11:00 リラックス [西]	10:15-11:15 要予約 ヨガ&ボディケア [結城]	超初心者 SUPヨガ	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 [田中]	10:15-11:45 気功	10:15-11:00 リラックス [森川]	10:15-11:15 プレストレッチ トレーニング	一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。	10:15-11:15 ピラティス &ヨガ [森]	10:15-10:45 超初心者 [高井]		10:00
11:00	11:15-12:00 ひざラク 流水歩行 [淵上]	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 [今井]	11:30-12:20 要予約 空中ヨガ [結城]	初級 SUP ゆったり	要予約 ホットヨガ [山根]		11:00-11:45 リラックス [森川]				11:15-12:00 アクア ピクス [樋口]			11:00
12:00	12:15-12:45 クロール を覚えよう [田中]	12:15-13:15 要予約 ホットヨガ [なぎさ]			11:00 -11:30 [打越]	12:15-13:15 要予約 ホットヨガ [山根]				12:15-12:45 ハンモック ストレッチ [田中]					12:00
13:00			13:00-14:00 ロング スイム [荒川]	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 [西]		13:30-14:15 リラックス			12:30-13:15 ひざラク 流水歩行 [今井]	13:00-14:00 フラダンス [福井]		13:00-14:00 子ども アスレチック スクール [高井]	13:00-13:45 リラックス [高井]	13:00
14:00	14:15-15:00 リラックス [西]	14:00-15:00 機能改善 健康体操 [三浦]	14:15-15:00 アクア ピクス [鈴木]		▼時間変更 14:15-15:00 アクア ピクス [印田]		14:00-14:50 要予約 空中ヨガ [なぎさ]		14:00-14:50 要予約 空中ヨガ [なぎさ]	14:30-15:00 初級 [高井]		14:00-15:00 子ども アスレチック スクール	14:00-15:00 子ども アスレチック スクール	13:30-14:30 要予約 ホットヨガ [yumi]	14:00
15:00				15:00-16:00 子ども アスレチック スクール	15:30-18:30 子ども アスレチック スクール	15:30-18:30 要予約 リセットヨガ HOT [磯部]	15:30-16:30 要予約 リセットヨガ HOT [磯部]	15:30-18:30					15:00-16:00 子ども 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				16:00-17:00 子ども アスレチック スクール	16:30-17:30 子ども 空手								一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。	16:30-17:20 要予約 空中ヨガ [yumi]	16:00
17:00				17:00-18:00 子ども アスレチック スクール	17:30-18:30 子ども 空手								一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。	17:00-18:00 ハタヨガ [小澤]	17:00
18:00						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]	17:45-18:45 要予約 ホットヨガ [yumi]	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]	18:00-19:00 一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 予め ご了承ください。	18:15-19:15 新 カンファ 太極拳 [樊孟]			18:00
19:00	19:00-19:45 リラックス [淵上]	18:45-19:45 バレトン [田崎]	18:45-19:30 リラックス [有田]	18:45-19:45 骨盤 エクササイズ [池田]	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 あります。 予め ご了承ください。	19:00-20:00 一部コースを 子供スクールが 利用して あります。 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 [有田]	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 [西]	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 [有田]	20:00-21:00 リラックス ヨガ [磯部]	20:15-21:00 要予約 アクア ピクス [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]	20:05-21:05 要予約 ホットヨガ [あゆみ]	19:30-20:15 リラックス [有田]	20:00-21:00 筋膜 リリース (定員15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]	21:00-21:45 要予約 SUP ヨガ [後明]					20:30-21:15 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春休み短期水泳教室にともない、3/26(月)～4/6(金)の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。

4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						

◆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)

■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