

# タイムスケジュール

2025年1月1日～3月31日

曜日	月			火			水			木			土			日			
	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	
	Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		
9:30																			
10:00		かんたんストレッチ 10:15～10:30												かんたんストレッチ 10:15～10:30				子ども水泳 幼児・学童	
11:00	セラピーヨガ 10:45～11:45 横田 光	青竹エクササイズ 10:45～11:00 ウエストシェイブ 11:15～11:45 吉田 巧稀	バタフライ(初級) 10:45～11:15 竹林 秀一	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	太極拳 10:30～11:15 手塚 明美		ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己	機能改善ヨガ 10:30～11:15 木村 洋子		ラデンエアロ 10:35～11:20 KATSUE	ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美		初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志	子ども体操 学童 (低学年)	ベビー スイミング	骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光	レスミルズダンス30 (バーチャル) 10:15～10:45	子ども水泳 幼児・学童	
12:00	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	初級エアロ 12:00～12:45 橋村 美佳	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 竹林 秀一	ナチュラルヨガ 11:30～12:15 中村 道子	ステップ入門 11:30～12:15 菊島 由美子	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美	初級エアロ 11:30～12:15 橋 文子	ストレッチボール 11:30～11:50 和地 智美		初級ステップ 11:45～12:30 佐藤 有紀	アダダスヨガ 11:45～12:15 古谷野 直美	背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織	初級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志	子ども体操 幼児	ベビー スイミング	ボディバランス 11:30～12:30 若生 香織	ボディコンバット30 (バーチャル) 11:00～11:30		
13:00				ボディステップ30 12:40～13:10 古谷野 直美	HULA 12:30～13:15 中村 道子		バレトン 12:30～13:15 佐藤 有紀	ストレッチ 12:55～13:15 和地 智美		ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美	ストレッチボール 12:35～13:05 和地 智美	シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織	ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	子ども体操 学童 (高学年)	かんたん足ひれ 12:35～13:05 竹林 秀一		ステップ入門 12:45～13:15 高久 梓		
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	アロマリラククス 13:15～13:45 西畑 るり子	フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子	ボディアタック45 13:30～14:15 徳島 舞	RPM30 13:30～14:00 古谷野 直美	はじめてスイム 13:00～13:30 竹林 秀一	初級エアロ 13:30～14:15 佐藤 有紀	ボディパンプ30 (バーチャル) 13:40～14:10		ボディコンバット45 14:00～14:30 青木 真結子	アロマリラククス 14:05～14:35 西畑 るり子	ハタヨガ 13:20～13:50 中村 道子	ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子	子ども水泳 幼児		ボディパンプ30 13:00～13:30 徳島 舞	ウエストシェイブ 13:35～14:05 高久 梓	子ども水泳 幼児	
15:00	初級ステップ 14:15～15:00 村山 哲志	ボディバランス30※ST 14:30～15:00 若生 香織		ZUMBA 14:30～15:30 河俣 ひろみ	ハタヨガ 14:20～15:20 杉本 沙織		ピラティス 14:30～15:15 久保 美佐代	レスミルズダンス30 (バーチャル) 14:25～14:55		ボディパンプ30 14:45～15:15 徳島 舞	青竹エクササイズ 14:50～15:05		ボディコンバット45 14:55～15:55 青木 真結子	子ども水泳 幼児・学童		ボディコンバット 13:45～14:45 徳島 舞	レスミルズダンス30 (バーチャル) 14:20～14:50		
16:00		子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児											子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児				
17:00		子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童				子ども HIP HOP スクール 幼児	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童					子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童				
18:00		子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童				子ども HIP HOP スクール 児童	子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童					子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童				
19:00	かんたんストレッチ 18:30～18:45	スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ウエストシェイブ 19:00～19:30 吉田 巧稀			かんたんストレッチ 19:00～19:15		セラピーヨガ 19:00～19:45 横田 光	RPM45 19:00～19:45 古谷野 直美	中級4泳法 19:00～19:45 井口 強							
20:00	ボディステップ45 19:15～20:00 若生 香織		初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子					陸モビ 19:30～19:45	アクアピクス 19:30～20:00 小林 教乃										
21:00	ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO	ウエストシェイブ 20:15～20:45 若生 香織		ボディパンプ45 (バーチャル) 19:45～20:30				ボディコンバット30 (バーチャル) 20:45～21:15		ボディアタック45 20:25～21:10 徳島 舞	レスミルズ コア (バーチャル) 20:45～21:15								
22:00		ボディパンプ45 (バーチャル) 21:05～21:50		ボディパンプ45 (バーチャル) 19:45～20:30				レスミルズ コア (バーチャル) 20:45～21:15		ボディコンバット45 21:00～21:45 徳島 舞	レスミルズ ダンス (バーチャル) 21:00～21:45								
23:00				HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI	レスミルズ コア (バーチャル) 21:30～22:00			ボディコンバット30 (バーチャル) 21:30～22:00											

**【営業時間】**  
 平日 10:00～23:00  
 土曜日 10:00～21:00  
 日・祝日 10:00～19:00

\*プログラムは、予約制となります。詳しくは、ホームページまたは館内掲示板にてご確認ください。  
 は、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。  
 \*マシンジムのご利用は閉館30分前まで、プールのご利用は60分前までとなります。  
 また、フロントお手続きは閉館2時間前までとなります。  
 ■プールレッスン【4泳法】は週替わりとなります。  
 1週目:背泳ぎ 2週目:平泳ぎ 3週目:バタフライ 4週目:クロール