

タイムスケジュール

2025年7月1日～

曜日	月			火			水			木			土			日					
ゾーン	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			
時間	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 学童			子ども水泳 学童			
11:00	 ボディセラピー 10:45～11:45 横田 光	 青竹エクササイズ 10:45～11:00  アロマリラックス 11:15～11:45 西畑 るり子	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		 シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美	 ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己	 機能改善 10:30～11:15 木村 洋子	 アクアウォーク 10:45～11:15 青柳 智輝	 ラテンエアロ 10:30～11:15 KATSUE	 ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	 はじめてスイム 11:00～11:30 若生 香織	 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		
12:00		 アロマリラックス 11:15～11:45 西畑 るり子	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4泳法 11:35～12:05 斎須 久仁子	 初級ステップ 11:45～12:30 佐藤 有紀	 DANCE 11:45～12:30 AKEMI	 青泳ぎ(初級) 11:45～12:15 若生 香織	 初中級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志	子ども体操 幼児	 アクアピクス 11:45～12:15 若生 香織		 ボディバランス 11:40～12:40 若生 香織	 ボディパンプ45 (バーチャル) 11:45～12:30			
13:00	 ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	 ウエストシェイプ 12:00～12:30 吉田 巧稀	 アクアピクス 12:25～12:55 西畑 るり子			 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(リング) 12:55～13:15 和地 智美	 中級4泳法 12:20～13:05 斎須 久仁子		 シェイプウォーク 12:30～13:00 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 栗本 直博	 ボディアタック30 13:00～13:30 徳島 舞	 ステップ入門 12:45～13:15 高久 梓			
14:00	 ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	 初中級エアロ 13:15～14:00 橋村 美佳	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			 ボディパンプ45 13:30～14:15 若生 香織	 初中級エアロ 13:30～14:15 佐藤 有紀	 ベビー スイミング	 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 12:45～13:15 和地 智美	 ハタヨガ 13:30～14:00 中村 道子	 アクアピクス 13:15～13:45 大谷津 裕子	 ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子	 RPM45 14:00～14:45 古谷野 直美	子ども水泳 幼児	 ボディコンバット 13:45～14:45 徳島 舞	 ウエストシェイプ 13:35～14:05 高久 梓		
15:00	 初中級ステップ 14:15～15:00 橋村 美佳	 ボディバランス30※ST 14:15～14:45 若生 香織			 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) 14:30～15:00		 ボディジャム30 14:00～14:30 青木 真結子	 アロマリラックス 14:15～14:45 西畑 るり子				子ども水泳 幼児	 ボディコンバット 13:45～14:45 徳島 舞	 ボディパンプ30 (バーチャル) 14:20～14:50			
16:00							 ボディコンバット30 (バーチャル) 15:45～16:15		子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児		 ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00		子ども水泳 幼児		子ども水泳 学童		 ボディコンバット45 16:00～16:30	 ボディパンプ45 (バーチャル) 15:50～16:35		
17:00		子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童			 ボディパンプ30 (バーチャル) 16:30～17:00	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		 ボディジャム30 14:00～14:30 青木 真結子	 ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00	子ども水泳 幼児	子ども水泳 学童		 ボディコンバット45 16:10～16:55 菅野 雅弘	 ボディパンプ45 (バーチャル) 16:45～17:30			
18:00		子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			 ボディバランス30 (バーチャル) 17:15～17:45	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		 ボディバランス30 (バーチャル) 17:00～17:30	 ファンクショナルトレーニング 18:20～18:40 古谷野 直美	子ども水泳 学童		 ボディアタック 17:10～18:10 徳島 舞	 レスミルズダンス30 (バーチャル) 17:45～18:15	 レスミルズ コア (バーチャル) 16:50～17:35			
19:00	 かんたんストレッチ 18:30～18:45											 ボディセラピー 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 栗本 直博		 ボディコンバット45 (バーチャル) 19:15～20:00		【営業時間】 平日 10:00～23:00 土曜日 10:00～21:00 日・祝日 10:00～19:00			
		 スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃	 初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子	 ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	 ウエストシェイプ 19:00～19:30 吉田 巧稀		 ボディパンプ 19:10～20:10 徳島 舞	 アロマリラックス 19:15～19:45 若生 香織	 アクアピクス 19:30～20:00 小林 教乃												
20:00	 ボディアタック45 19:15～20:00 若生 香織																				
	 ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO	 ウエストシェイプ 20:15～20:45 若生 香織		 ボディジャム 20:00～21:00 青木 真結子	 ボディパンプ45 (バーチャル) 19:45～20:30			 レスミルズ ダンス30 (バーチャル) 20:00～20:30		 REE JAM 20:00～20:45 YUKA	 ボディパンプ45 (バーチャル) 20:00～20:45										
21:00		 ボディパンプ45 (バーチャル) 21:05～21:50			 ボディバランス30 (バーチャル) 20:45～21:15			 レスミルズ コア (バーチャル) 20:45～21:15													
	 週替わりレスミルズ 21:15～22:00 ヒヒロ			 HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI	 レスミルズ コア (バーチャル) 21:30～22:00			 ボディバランス30※FX 21:25～21:55 若生 香織	 ボディコンバット30 (バーチャル) 21:30～22:00		 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									
22:00																			*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:青泳ぎ 2週目:平泳ぎ 3週目:バタフライ 4週目:クロール		
23:00																					

1・3週目 ボディアタック45
2・4週目 ボディコンバット45