

2024年7月～9月 タイムスケジュール

OPEN	月曜			火曜			水曜			木曜		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30		9:45～9:55 おはよう &おやすみストレッチ			9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ			9:45～9:55 おはようストレッチ		9:45～9:55 起床時に行うストレッチ		
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイプ 横澤 太貴		10:00～10:45 ハレト 石川 久美子	10:15～10:45 ヨガ 神崎 卓子	10:00～10:45 上級 牧島 久子	10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	10:15～10:55 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	10:00～10:30 水中運動 南保・田中	10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	10:10～10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)	
11:00	11:00～11:15 フラダンス 小林 マユミ	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	11:05～11:50 エアロビクス初級 立野 麻衣子	11:00～11:45 ヒーリングフローヨガ (肩・背中) 神崎 卓子	11:00～11:45 ベビースイミング	11:00～11:45 エアロビクス初級 佐々木 恵子	11:10～11:40 健康体操 横澤 太貴	11:00～11:45 初級 南保 麻美	11:00～11:45 健美操 川島 友江	11:10～11:40 パレト 長谷 美里	11:00～11:45 アクアピクス 高島 嘉剛
11:30	11:20～12:05 フラダンス 小林 マユミ											
12:00		12:00～12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄			12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:45 フィンスイム初中級	12:00～12:45 ボディアタック45 山田 さとみ	11:55～12:40 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄		12:00～12:45 フラダンス 小林 マユミ	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子
12:30	12:30～13:15 マルチダンス 山田 さとみ	12:45～13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	12:30～13:15 中級 服部 隆宏		12:45～13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	13:00～13:45 アクアピクス 石田 佳奈美	13:05～14:05 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 宏幸			13:00～13:30 ゆるふらボール 小林 マユミ	13:20～14:00 初級 石倉 直人
13:00												
13:30	13:35～14:35 ボディアタック60 山田 さとみ	13:45～14:35 ベリーダンス初級 Miyo (VR)	13:30～14:15 上級 笠原 武範	13:10～13:40 ピラティス MANA	13:45～14:45 太極拳 及川 弘孝		14:20～15:20 太極拳 及川 弘孝	13:45～14:00 ウエストシェイプ 西村 朝夫		13:45～14:30 パレエ 橋 由起	13:45～14:15 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	14:10～14:50 中級 石倉 直人
14:00												
14:30												
15:00	14:50～15:20 ボディパンプ30 水沢 充裕	15:00～16:00 キッズパレエ	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	15:00～15:50 体操教室	15:15～16:00 マッスルトレーニング 島田 あつし(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	15:10～15:50 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ 林 晃史(VR)		15:00～15:50 清水 鮎美(VR)	15:30～16:20 ピラティス 魚原 大(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児
15:30												
16:00		16:00～17:00 キッズパレエ	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	16:15～17:15 アクティブピラティス	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 avex dance master リトル	16:10～16:50 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ(VR)		16:00～17:00 体操教室	16:40～17:40 脂肪燃焼ボクシング 40 &ストレッチ20 林&三宮(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童
16:30												
17:00												
17:30	17:20～18:00 バーニングファイター 駒澤 悟(VR)		17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:30～18:20 バーニングファイター 西&大串(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:15～18:15 avex dance master キッズ入門	17:10～17:50 バーニングファイター 大串&梶谷(VR)		17:00～18:00 体操教室	18:00～18:30 ヘルピックスストレッチ 原田 京(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童
18:00		18:15～18:40 HIIT 原田 京(VR)										
18:30												
19:00	19:00～19:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	19:00～19:30 はじめてステップ 北川 健太(VR)		19:15～20:00 ZUMBA 山本 可南子	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	19:30～20:00 初中級 石倉 直人	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:00～19:20 ウエストシェイプ 佐藤 旭		19:15～19:45 ヨガ・フロー 神崎 卓子	19:20～19:50 ポールストレッチ 水沢 充裕	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人
19:30	19:45～20:30 ボディパンプ45 海野 亮	19:45～20:30 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:15～20:45 ボディパンプ30 鈴木 務	20:00～20:50 ヒップホップジャズ RIKA(VR)	20:15～21:00 上級 笠原 武範	20:30～21:15 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:30～21:20 ピラティス 坪井 和佳子(VR)		20:00～20:45 ヴィンヤータヨガ 神崎 卓子	20:10～20:35 HIIT(隔川 カ)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人
20:00												
20:30												
21:00	20:50～21:20 ボディアタック30 海野 亮	20:45～21:15 美BODY ワークアウト(お尻)		21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)					21:00～21:45 ボディパンプ45 水沢 充裕	20:50～21:40 ヒップホップジャズ RIKA(VR)	
21:30		21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)										
22:00												
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

金曜 ※休館日

OPEN	土曜			日曜		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30		9:45～10:00 からだ目覚めストレッチ			9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ	
10:00	10:00～10:30 ボディパンプ30 佐藤 宏幸	10:10～11:00 ベリーダンス初級 Miyo(VR)	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 avex dance master リトル	10:15～11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00～ 子供 水泳教室 キッズ
10:30						
11:00	11:00～11:30 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:15～11:40 HIIT 萩山 はるか(VR)	11:00～12:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	11:15～12:15 avex dance master キッズ入門	11:15～11:45 ポールストレッチ 水沢 充裕	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児
11:30						
12:00	11:45～12:30 ストレッチボール (歪み改善エクササイズ) 松本 隆雄	12:00～12:30 バーニングファイター 西 ジェイ(VR)			12:00～12:15 ウエストシェイプ 水沢 充裕	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童
12:30		12:45～13:15 筋トレ&コンディショニング 飯塚 翔馬			12:30～13:05 ZUMBA Chie	
13:00	13:00～14:00 体操教室 (1年生～3年生)	13:30～14:00 健康体操 飯塚 翔馬	13:00～14:00 子供水泳教室 キッズ・幼児		13:30～14:20 バーニングファイター 大串&梶谷(VR)	
13:30						
14:00	14:00～14:50 体操教室	14:15～14:55 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	14:00～15:00 子供水泳教室 幼児・学童		14:45～15:00 ウエストシェイプ 佐藤 旭	
14:30						
15:00	15:00～16:00 体操教室	15:10～16:00 中上級 ダンスエアロ 魚原 大(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 幼児・学童	15:15～16:00 ボディパンプ45 水沢 充裕	15:20～16:00 ポールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)	
15:30						
16:00	16:00～17:00 体操教室	16:15～17:05 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童		16:15～17:00 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)	
16:30						
17:00	17:20～18:00 ヨガ 濱川 量子	17:55～18:05 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 ボディコンバット30 海野 亮		
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	18:20～19:05 ボディパンプ45 鈴木 務	18:30～19:00 初中級ダンスエアロ 竹ヶ原 佳苗(VR)		19:00 CLOSE		
19:30				プログラムのご案内		
20:00	19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:15～20:05 ピラティス 坪井 和佳子(VR)		エロピクス系…シェイプアップ、体力向上		
20:30				筋トレ系…ボディアタック、筋力向上		
21:00				コンディショニング系…調整、健康維持・増進		
21:30				スイムレッスン…泳法・泳力向上		
22:00				バーチャル…映像と音楽でプログラムを提供		
22:30				変更箇所		
	スタジオ定員人数のご案内					
	【スタジオA】26名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名					
	ご参加には「スタジオWEB予約」サービスをご利用ください。参加枠を確保することができます。クラス開始10分前にスタジオ前に集合してください。WEB予約の方の入場を始めます。参加枠が余っていた場合は、クラス開始10分前を過ぎてから参加者を募集いたします。参加をご希望される方は、WEB予約の方の入場後にスタジオへご入場ください。定員に達した場合は入場をお断りいたします。予めご了承ください。					

