

# タイムスケジュール

2022年7月1日～9月30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	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	
9:30																								
10:00																								子ども水泳 幼児・学童
11:00		ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50		予	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	かんたんストレッチ 10:20～10:35 和地 智美			ヨガ 10:30～11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子			ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	ラテンエアロ 11:00～11:45 KATSUE	太極拳(入門) 11:00～11:45 高山 宗久	予	初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志	ボディバランス30 (バーチャル) 10:45～11:15	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	シバム (バーチャル) 10:45～11:15	ベビー スイミング	
12:00				予	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子																			
13:00				予	ボディパン30 (バーチャル) 11:50～12:20	ナチュラルヨガ 11:50～12:35 中村 道子			初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム (バーチャル) 11:45～12:15	機能改善 11:30～12:15 木村 洋子													
14:00				予	ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美																			
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00																								
21:00																								
22:00																								
23:00																								

**【営業時間】**  
 平日 10:00～23:00  
 土曜日 10:00～21:00  
 日・祝日 10:00～19:00  
 ※マシンジム・プールのご利用は、閉館30分前までとなります。

**【スタジオWEB予約システムについて】**  
 \*十分な間隔をとるため、定員制となります。  
 (Sスタジオ 40名/Aスタジオ 16名/Bスタジオ 15名)  
 \*スタジオプログラムにご参加の際は、WEB予約・もしくはレッスン開始35分前から整理券配布となります。  
 ※詳しくは、館内掲示板にてご確認ください。  
 \*予 マークのあるプールプログラムは、レッスン開始15分前からプールサイドの予約表にロッカーキー番号をご記入ください。