

タイムスケジュール

2021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				ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子	ヨガ 10:30～11:15 橋 文子			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		ボディセラピー 11:00～11:45 横田 光	シバム (バーチャル) 11:10～11:40	予	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ボディバランス30 (バーチャル) 11:10～11:40	太極拳 10:45～11:30 手塚 明美	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美	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	予	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA	アロマリラククス 12:15～12:45 和地 智美	予	初級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志	アロマリラククス 11:45～12:15 和地 智美	子ども体操 幼児	アクアピクス 11:45～12:15 犬飼 貴之	ボディバランス 45※ST 11:35～12:20 若生 香織	レスミルズ コア (バーチャル) 11:45～12:15					
13:00		ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	RPM30 12:10～12:40 小野 敬太	予	レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳	ボディパン30 (バーチャル) 12:00～12:30	ウエーブストレッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳	アクアシェイプ 12:05～12:35 古谷野 直美	ボディパン45 12:40～13:25 スタッフ	バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀	ボールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美	予	ボディコンバット45 13:05～13:50 古谷野 直美	シバム (バーチャル) 13:15～14:00	からだスキャン セルフマッサージ 13:15～13:45 小野塚 由佳	予	初級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	アロマリラククス 12:50～13:20 小野塚 由佳	フィンスイム 13:15～14:00 加賀屋 勇一郎	ボディコンバット45 12:40～13:25 菅野 雅弘	ウエストシェイプ 12:35～13:05 小林 汰雅	子ども体操 学童 (高学年)	かんたん足ひれ 12:35～13:05 若生 香織	ボディコンバット45 12:40～13:25 古谷野 直美	ボディパン45 (バーチャル) 12:45～13:30	
14:00																											
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。