

タイムスケジュール

2024年10月1日～12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													子ども水泳 幼児・学童			子ども水泳 幼児・学童	
11:00	セラビーヨガ 10:45～11:45 横田 光	陸モビ 10:45～11:00 ※トレーニング 青竹エクササイズ 11:15～11:30	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	アクアウォーク 10:50～11:20 松村 龍乃輔	ラテンエアロ 10:45～11:30 KATSUE	ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	陸モビ 10:15～10:30 ※ストレッチ	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	ベビー スイミング	
12:00	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	ウエープリングヨーガ 11:50～12:20 小野塚 由佳	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4泳法 11:40～12:10 斎須 久仁子	初級ステップ 11:50～12:35 佐藤 有紀	ZUMBA 11:45～12:30 ONOUZUKA	青泳ぎ(初級) 11:15～11:45 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 11:30～12:30 若生 香織	ボディバンプ30 (バーチャル) 11:45～12:15		
13:00		アロマリラククス 12:35～13:05 小野塚 由佳	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	ウエープリングヨーガ 12:50～13:20 小野塚 由佳	中級4泳法 12:30～13:15 斎須 久仁子	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 12:45～13:05 和地 智美	ハタヨガ 13:20～13:50 中村 道子	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	ボディアタック30 12:45～13:15 沼尾 楓	ステップ入門 12:40～13:10 高久 梓		
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	初中級エアロ 13:20～14:05 飯田 希枝	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	クロール(初級) 13:50～14:20 竹林 秀一	ボディバンプ45 13:30～14:15 松村 龍乃輔	初中級エアロ 13:40～14:25 佐藤 有紀	ベビー スイミング	ボディジャム30 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		ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子	子ども水泳 幼児		ボディコンバット 13:30～14:30 徳島 舞	ウエストシェイプ 13:30～14:00 高久 梓	子ども水泳 幼児	
15:00	初中級ステップ 14:15～15:00 村山 哲志	ボディバランス30※ST 14:20～14:50 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			ボディバンプ30 14:45～15:15 徳島 舞	青竹エクササイズ 14:50～15:05		ボディジャム 14:55～15:55 青木 真結子	子ども水泳 幼児・学童		ボディステップ45 14:45～15:30 若生 香織	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		青竹エクササイズ 15:35～15:50	子ども水泳 幼児		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		子ども水泳 学童		ボディバンプ45 15:45～16:30 松村 龍乃輔	ボディコンバット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		ボディバンプ30 (バーチャル) 16:15～16:45	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		子ども水泳 学童(上級)			レスミルズダンス (バーチャル) 16:50～17:35	
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) 17:45～18:15	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		子ども水泳 学童				
19:00	かんたんストレッチ 18:30～18:45																		
19:00		スタイリッシュヨーガ 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	レスミルズ ダンス (バーチャル) 18:45～19:30		ボディバンプ 19:10～20:10 徳島 舞	かんたんストレッチ 19:00～19:15			セラビーヨガ 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 松村 龍乃輔						
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																
20:00	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	レスミルズ コア (バーチャル) 19:45～20:15 竹林 秀一		ボディアタック45 20:25～21:10 徳島 舞	アディダスヨガ 20:00～20:30 若生 香織			REE JAM 20:00～20:45 YUKA	ボディコンバット45 (バーチャル) 20:00～20:45							
21:00		レスミルズ ダンス (バーチャル) 21:05～21:50		ボディアタック30 21:15～21:45 沼尾 楓	HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI			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 21:00～21:45 沼尾 楓	ボディバンプ45 (バーチャル) 21:00～21:45							
22:00	ボディコンバット45 21:15～22:00 徳島 舞							ボディバランス30※FX 21:25～21:55 若生 香織											
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

*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。