

# 2024年7月～9月 タイムスケジュール

| OPEN  | 月曜                             |   |                              | 火曜                                |  |                            | 水曜                                |   |                              | 木曜                            |   |                                | 金曜         | 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                        | 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  |                                | 9:45～10:00<br>肩こり腰痛対策ストレッチ                |                              |                                   | 9:45～10:00<br>肩こり腰痛対策ストレッチ                   |                            |                                   | 9:45～10:00<br>肩こり腰痛対策ストレッチ                            |                              |                               | 9:45～10:00<br>肩こり腰痛対策ストレッチ                            |                                | 金曜<br>※休館日 |       | 9:45～10:00<br>からだ目覚めるストレッチ       |                                   |                         | 9:45～10:00<br>肩こり腰痛対策ストレッチ |  | 10:00～                                    |        |                    |              |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>ヨガ<br>増田 希望     | バーチャル<br>10:15～10:35<br>ウエストシェイプ<br>横澤 太貴 |                              | 10:00～10:45<br>バレトン<br>石川 久美子     | バーチャル<br>10:15～10:45<br>ヨガ<br>神崎 卓子          | 10:00～10:45<br>上級<br>牧島 久子 | 10:00～10:45<br>健身操<br>谷治 リカ       | バーチャル<br>10:15～10:55<br>ボールエクササイズ<br>(上肢→下肢)<br>バーチャル | 10:00～10:30<br>水中運動<br>南保・田中 | 10:00～10:45<br>パワーヨガ<br>長谷 美里 | バーチャル<br>10:10～10:50<br>初級ステップ<br>ワンポイント解説あり<br>バーチャル |                                |            |       | 10:00～10:30<br>ボディパンパ30<br>佐藤 宏幸 | バーチャル<br>10:10～11:00<br>ベリーグダンス初級 | 10:00～10:45<br>ベビースイミング |                            | 10:00～11:00<br>avex<br>dance master<br>リトル | バーチャル<br>10:15～11:00<br>骨盤エクササイズ<br>山田 悦世 | 10:00～ | 子供<br>水泳教室<br>キンダー |              |
| 10:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        | 10:45              | ベビー<br>スイミング |
| 11:00 | 11:00～11:15<br>フラダンス<br>小林 マユミ | 11:00～11:45<br>ヨガ<br>増田 希望                | 11:00～11:30<br>水中運動<br>田中 伸幸 | 11:05～11:50<br>エアロピクス初級<br>立野 麻衣子 | 11:00～11:45<br>ヒーリングフローヨガ<br>(肩・背中)<br>神崎 卓子 | 11:00～11:45<br>ベビースイミング    | 11:00～11:45<br>エアロピクス初級<br>佐々木 恵子 | 11:10～11:40<br>健康体操<br>横澤 太貴                          | 11:05～11:15<br>初級<br>南保 麻美   | 11:00～11:45<br>健美操<br>川島 友江   | 11:10～11:40<br>バレトン<br>長谷 美里                          | 11:00～11:45<br>アクアピクス<br>高島 嘉剛 |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 11:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 12:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 12:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 13:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 13:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 14:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 14:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 15:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 15:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 16:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 16:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 17:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 17:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 18:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 18:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 19:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 19:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 20:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 20:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 21:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 21:30 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 22:00 |                                |   |                              |                                   |  |                            |                                   |   |                              |                               |   |                                |            |       |                                  |                                   |                         |                            |  |   |        |                    |              |
| 22:30 | 22:30 CLOSE                    |   |                              | 22:30 CLOSE                       |  |                            | 22:30 CLOSE                       |   |                              | 22:30 CLOSE                   |   |                                |            |       | 21:00 CLOSE                      |                                   |                         | 21:00 CLOSE                |  |   |        |                    |              |

**プログラムのご案内**

- エアロピクス系…シェイプアップ、体力向上
- 筋トレ系…ボディメイク、筋力向上
- コンディショニング系…調整、健康維持・増進
- スイムレッスン…泳法・泳力向上
- バーチャル…映像と音楽でプログラムを提供

変更箇所

**スタジオ定員人数のご案内**

【スタジオA】26名 ※ボディパンパ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。

