

タイムスケジュール

2022年4月1日～6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 | | | 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) | ヘビー 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 | ヘビー スイミング | | |
| 12:00 | | ボディセラピー 11:00～11:45 横田 光 | | 予 | 初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子 | | | | | | | | | | | | | | | | 平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 若生 香織 | 予 | 初級ステップ 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 小野 敬太 | 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 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | |
| 14:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 15:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 16:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 17:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 18:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 19:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 20:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 21:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 22:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |
| 23:00 | | | | 予 | 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 | ウエーブストロッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳 | 予 | ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也 | 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) 13:10～13:40 | 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 | 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 和地 智美 | 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 | | | | | |

【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。