


タイムスケジュール

2024年1月1日～3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	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	セラビーヨガ 10:45～11:45 横田 光	ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50	かんたんストレッチ 10:20～10:35		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	かんたんストレッチ 10:20～10:35		ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己	ハタヨガ 10:30～11:15 橋 文子	かんたんストレッチ 10:30～10:45		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 10:20～10:35 ※ストレッチ		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30 (バーチャル) 10:45～11:15	ベビー スイミング				
12:00		シバム30 (バーチャル) 11:10～11:40	陸モビ 11:20～11:35 ※トレーニング		初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ナチュラルヨガ 11:30～12:15 中村 道子	ストレッチボール 10:50～11:10 和地 智美		初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	ボディアタック45 11:40～12:25 沼尾 楓	機能改善ヨガ 11:35～12:20 木村 洋子		初級ステップ 11:50～12:35 佐藤 有紀	ZUMBA 11:50～12:35 ONOZUKA	背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織		初中級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志	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 若生 香織	ボディバランス 11:30～12:30 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		ボディコンバット30 12:40～13:10 菅野 雅弘	HULA 12:35～13:20 中村 道子		初級ステップ 12:40～13:25 木村 洋子	ハレトン 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		初級エアロ 13:00～13:45 古谷野 直美	ハタヨガ 13:10～13:40 中村 道子				ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	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 芳賀 翔真	ボディアタック30 (バーチャル) 12:45～13:15 沼尾 楓	ボディパンパ45 (バーチャル) 12:30～13:15					
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE				ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美	ハタヨガ 13:35～14:20 杉本 沙織		初中級エアロ 13:45～14:30 佐藤 有紀	ウエアリングヨガ 13:50～14:20 小野塚 由佳				ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美	ボディコンバット45 13:10～13:40 中村 道子				ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美	子ども水泳 幼児		ボディコンバット 13:30～14:30 徳島 舞		子ども水泳 幼児			
15:00	初中級ステップ 14:15～15:00 村山 哲志				ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	ピラティス 14:45～15:30 飯田 希枝							ボディコンバット45 14:00～14:30 青木 真結子	ボディコンバット45 14:10～14:30 古谷野 直美							子ども水泳 幼児・学童		ボディコンバット45 14:45～15:30 若生 香織				
16:00																								子ども体操 幼児		子ども水泳 幼児	
17:00																								子ども体操 学童 (低学年)		子ども水泳 幼児・学童	
18:00																								子ども体操 学童 (高学年)		子ども水泳 学童	
19:00																								子ども体操 学童 (低学年)		子ども水泳 幼児・学童	
20:00																								子ども体操 学童 (高学年)		子ども水泳 学童	
21:00																								子ども水泳 学童(上級)		子ども水泳 学童	
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 56名/Aスタジオ 29名/Bスタジオ 22名)
 *スタジオプログラムにご参加の際は、WEB予約となります。レッスンは開始10分前の時点で
 定員に満たない場合は、マシンジムカウンターにて参加券を配布いたします。
 ※詳しくは、館内掲示板にてご確認ください。
 は、初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。