

# タイムスケジュール

2024年6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	
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	クロール(初級) 10:45～11:15 スタッフ	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) 10:20～10:50	子ども体操 学童 (低学年)	ベビー スイミング	シバム30 (バーチャル) 10:15～10:45	子ども水泳 幼児・学童			
12:00	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	ウェーブリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳	陸モビ 11:20～11:35 ※トレーニング	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 スタッフ	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	ストレッチボール 10:50～11:10 和地 智美		初級エアロ 11:30～12:15 橋 文子	機能改善ヨガ 11:30～12:15 木村 洋子	ウェストシェイブ 11:30～12:00 伊藤 一樹		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) 11:40～11:45 若生 香織		初級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志	アディダスヨガ 11:10～11:40 古谷野 直美	子ども体操 幼児	ベビー スイミング	ボディバランス 11:30～12:30 若生 香織	子ども水泳 幼児・学童			
13:00					ボディステップ30 12:40～13:10 古谷野 直美	HULA 12:35～13:20 中村 道子			ボディコンバット30 12:30～13:00 菅野 雅弘	初級ステップ 12:30～13:15 木村 洋子	バレトン 12:35～13:20 佐藤 有紀						ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	アロマリラクセス 12:00～12:30 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 スタッフ	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	子ども水泳 幼児		
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	初中級エアロ 13:05～13:50 飯田 希枝	アディダスヨガ 13:30～14:00 若生 香織	フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子	ボディアタック30 13:30～14:00 徳島 舞	RPM30 13:40～14:10 古谷野 直美			ボディパンパ45 13:30～14:15 松村 龍乃輔	初中級エアロ 13:40～14:25 佐藤 有紀	ウェーブリングヨーガ 13:35～14:05 小野塚 由佳		ボディジャム30 14:00～14:30 青木 真結子	アディダスヨガ 14:00～14:30 古谷野 直美			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	ウエストシェイブ 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 14:30～15:15 河俣 ひろみ	ピラティス 14:45～15:30 飯田 希枝			ピラティス 15:00～15:45 久保 美佐代	ボディバランス30 (バーチャル) 14:45～15:15			ボディアタック45 14:45～15:30 徳島 舞	青竹エクササイズ 14:45～15:00				ボディジャム 14:55～15:55 青木 真結子	ボディパンパ45 (バーチャル) 15:00～15:45	子ども水泳 幼児・学童		ボディステップ45 14:45～15:30 古谷野 直美	レスミルズ コア (バーチャル) 15:05～15:35	子ども水泳 幼児・学童	
16:00																					子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児	ボディパンパ30 (バーチャル) 16:00～16:30	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	レスミルズコア (バーチャル) 16:45～17:15	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	ボディコンバット45 (バーチャル) 17:30～18:15	子ども水泳 学童	
19:00																									
19:00	ボディステップ45 19:15～20:00 若生 香織	初中級ステップ 19:30～20:15 佐藤 有紀	スタイリッシュヨーガ 19:00～19:45 小林 教乃	初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:45 横田 光			ボディステップ45 19:00～19:45 若生 香織	初中級エアロ 19:10～19:55 佐藤 有紀	かんたん足ひれ 19:30～20:00 斎須 久仁子			セラビーヨガ 19:00～19:45 横田 光	RPM45 19:10～19:55 古谷野 直美			ボディコンバット45 (バーチャル) 18:50～19:35							
20:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志			ボディジャム 20:00～21:00 青木 真結子	ウエストシェイブ 20:00～20:30 伊藤 一樹			ボディパンパ 20:00～21:00 松村 龍乃輔	シバム30 (バーチャル) 20:20～20:50	アディダスヨガ 20:20～20:50 若生 香織			ボディアタック45 20:05～20:50 沼尾 楓	ZUMBA 20:15～21:00 KATSUE										
21:00					ボディアタック30 21:15～21:45 沼尾 楓	ボディパンパ45 (バーチャル) 20:50～21:35			ボディバランス 45※FX 21:15～22:00 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI				REE JAM 21:10～21:55 YUKA	ボディパンパ45 (バーチャル) 21:20～22:05										
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、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。