

タイムスケジュール

2021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	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		ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50		予 クロール(初級) 10:45～11:15 志田 圭佑	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子							ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	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 背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織	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 (バーチャル) 10:45～11:15	ベビー スイミング					
12:00				予 平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 若生 香織	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子															予 アクアピクス 12:25～12:55 若生 香織	初級エアロ 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 犬飼 貴之	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 ウエーブストレッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳																予 アクアピクス 12:25～12:55 若生 香織	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 シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織	初中級エアロ 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 学童 (高学年)	かんたん足ひれ 12:35～13:05 若生 香織	ボディコンバット45 12:40～13:25 古谷野 直美	ボディパンプ45 (バーチャル) 12:45～13:30	
14:00																															
15:00																															
16:00																															
17:00																															
18:00																															
19:00																															
20:00																															
21:00																															
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 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。