

# タイムスケジュール

## 2025年2月

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		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ				
9:30																					
10:00		かんたんストレッチ 10:15~10:30												かんたんストレッチ 10:15~10:30				子ども水泳 幼児・学童			
11:00	セラビーヨガ 10:45~11:45 横田 光	青竹エクササイズ 10:45~11:00 ウエストシェイブ 11:15~11:45 吉田 巧稀	バタフライ(初級) 10:45~11:15 竹林 秀一	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		ZUMBA 10:30~11:15 土屋 歩己	機能改善ヨガ 10:30~11:15 木村 洋子	アクアウォーク 10:50~11:20 井口 強	ラデンエアロ 10:35~11:20 KATSUE	ボディバランス 45※FX 10:45~11:30 古谷野 直美	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	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	レスミルズダンス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	初級エアロ 12:00~12:45 橋村 美佳	平泳ぎ(初級) 11:35~12:05 竹林 秀一	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	シェイプウォーク 11:15~11:45 古谷野 直美	初級エアロ 11:30~12:15 橋 文子	ストレッチボール 11:30~11:50 和地 智美	初級4泳法 11:40~12:10 斎須 久仁子	初級ステップ 11:45~12:30 佐藤 有紀	アダダスヨガ 11:45~12:15 古谷野 直美	シェイプウォーク 12:05~12:35 若生 香織	初級エアロ 11:30~12:15 村山 哲志	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	ボディパンブ45 (バーチャル) 11:45~12:30				
13:00				ボディアタック30 12:40~13:10 古谷野 直美	HULA 12:30~13:15 中村 道子		バレトン 12:30~13:15 佐藤 有紀	ストレッチ 12:55~13:15 和地 智美	中級4泳法 12:30~13:15 斎須 久仁子	ボディコンバット45 13:00~13:45 古谷野 直美	ストレッチボール 12:35~13:05 和地 智美	アクアピクス 12:55~13:25 大谷津 裕子	ZUMBA 12:35~13:35 YUKA	子ども体操 学童(高学年)	かんたん足ひれ 12:35~13:05 竹林 秀一	ステップ入門 12:45~13:15 高久 梓	ボディアタック30 13:00~13:30 徳島 舞				
14:00	ZUMBA 13:15~14:00 KATSUE	アロマリラククス 13:15~13:45 西畑 るり子	フィンスイム 13:15~14:00 斎須 久仁子	ボディアタック45 13:30~14:15 徳島 舞	RPM30 13:30~14:00 古谷野 直美	クロール(初級) 13:50~14:20 竹林 秀一	初級エアロ 13:30~14:15 佐藤 有紀	ボディパンブ30 (バーチャル) 13:40~14:10	ベビー スイミング	ボディコンバット45 14:00~14:30 青木 真結子	アロマリラククス 14:05~14:35 西畑 るり子		ダンスエアロ 13:50~14:35 青木 真結子	子ども水泳 幼児		ウエストシェイブ 13:35~14:05 高久 梓	ボディコンバット 13:45~14:45 徳島 舞	子ども水泳 幼児			
15:00	初級ステップ 14:15~15:00 村山 哲志	ボディバランス30※ST 14:30~15:00 若生 香織		ZUMBA 14:30~15:30 河俣 ひろみ	ハタヨガ 14:20~15:20 二之タ 悠子		ピラティス 14:30~15:15 久保 美佐代	レスミルズダンス30 (バーチャル) 14:25~14:55		ボディパンブ30 14:45~15:15 徳島 舞	青竹エクササイズ 14:50~15:05		ボディジャム 14:55~15:55 青木 真結子	子ども水泳 幼児・学童		ウエストシェイブ 15:05~15:35 和地 智美	ボディアタック45 15:00~15:45 古谷野 直美	レスミルズ コア (バーチャル) 15:05~15:35			
16:00		子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児			子ども水泳 幼児			子ども水泳 幼児			子ども水泳 幼児			子ども水泳 幼児			子ども水泳 学童			
17:00		子ども体操 学童(低学年)	子ども水泳 幼児・学童			子ども水泳 幼児・学童	子ども HIP HOP スクール 幼児	子ども体操 学童(低学年)	子ども水泳 幼児・学童			子ども体操 学童(低学年)	子ども水泳 幼児・学童		子ども体操 学童(上級)			ボディパンブ45 (バーチャル) 16:00~16:45 若生 香織	ボディコンバット45 (バーチャル) 15:50~16:35		
18:00		子ども体操 学童(高学年)	子ども水泳 学童			子ども水泳 学童	子ども HIP HOP スクール 児童	子ども体操 学童(高学年)	子ども水泳 学童			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 16:10~16:55 菅野 雅弘	ボディパンブ45 (バーチャル) 16:35~17:20	レスミルズダンス45 (バーチャル) 16:50~17:35	
19:00	かんたんストレッチ 18:30~18:45	スタイリッシュヨガ 19:00~19:45 小林 教乃		ボディコンバット45 19:00~19:45 古谷野 直美	ウエストシェイブ 19:00~19:30 吉田 巧稀			かんたんストレッチ 19:00~19:15		ボディパンブ 19:10~20:10 徳島 舞	陸モビ 19:30~19:45	アクアピクス 19:30~20:00 小林 教乃	セラビーヨガ 19:00~19:45 横田 光	RPM45 19:00~19:45 古谷野 直美	中級4泳法 19:00~19:45 井口 強			ボディコンバット45 (バーチャル) 19:05~19:50			
20:00	ボディアタック45 19:15~20:00 若生 香織		初級4泳法 19:30~20:00 斎須 久仁子			中級4泳法 19:30~20:15 斎須 久仁子							REE JAM 20:00~20:45 YUKA	ボディパンブ45 (バーチャル) 20:00~20:45							
21:00	ZUMBA 20:15~21:00 MIYAKO	ウエストシェイブ 20:15~20:45 若生 香織		ボディジャム 20:00~21:00 青木 真結子	ボディパンブ45 (バーチャル) 19:45~20:30					ボディアタック45 20:25~21:10 徳島 舞	アダダスヨガ 20:00~20:30 若生 香織										
22:00		ボディパンブ45 (バーチャル) 21:05~21:50								ボディコンバット45 21:00~21:45 徳島 舞	レスミルズ コア (バーチャル) 20:45~21:15										
23:00										ボディバランス30※FX 21:25~21:55 若生 香織	レスミルズ コア (バーチャル) 21:30~22:00										

**【営業時間】**  
 平日 10:00~23:00  
 土曜日 10:00~21:00  
 日・祝日 10:00~19:00

\*プログラムは、予約制となります。詳しくは、ホームページまた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。  
 \*マシンジムのご利用は閉館30分前まで、プールのご利用は60分前までとなります。  
 また、フロントお手続きは閉館2時間前までとなります。  
 ■プールレッスン【4泳法】は週替わりとなります。  
 1週目:背泳ぎ 2週目:平泳ぎ 3週目:バタフライ 4週目:クロール