

2023年3月～スタジオ・プールスケジュール

月	火		水		木		金		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			
10:00										キッズダンス 幼児 小野寺 優介 9:30～10:30	幼児学童a 3歳～小学3年生 9:30～10:30				
10:30	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:30～11:15	アクアウォーキング 小野寺 優介 10:30～11:00	バランスボール 村上 千晶 10:30～11:00	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	背骨コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:00	初・中級スイム 小宮 緩子 10:45～11:30	初級エアロビクス 三浦 千恵 10:30～11:00	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30				ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30			
11:00		はじめて・初級スイム							初級ステップ 佐藤 美幸 11:00～11:30	幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50	レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 11:00～11:30				
11:30	バランスボール 佐藤 美幸 11:30～12:00	小野寺 優介 11:15～12:00	健康体操 村上 千晶 11:30～12:00		初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15	ヨガ 三浦 千恵 11:30～12:00	中・上級スイム 小野寺 優介 11:45～12:30				アクアウォーキング 押見 貴之 11:45～12:15			
12:00	休	上級スイム 小野寺 優介 12:15～13:00			アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15				アディダス ヨガ 吉田 沙也加 12:00～12:30	アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30					
12:30		ヨガ 吉田 愛 12:30～13:00	小野寺 優介 12:15～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:15		ストレッチポール 12:20～12:35沙也加	上級スイム 押見 貴之 12:30～13:15	ストレッチポール 12:20～12:35沙也加			初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00			
13:00									初級ステップ 佐藤 美幸 13:00～13:30	アクアウォーキング 小野寺 優介 12:45～13:15	キッズダンス 小学生 小野寺 優介 12:45～13:45		初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00		
13:30													ウェープリング 13:00～13:15美幸		
14:00	骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:30～14:00		バレトン 富田 タ子 13:30～14:00									初級ステップ 佐藤 美幸 13:30～14:00			
14:30											学童a 小・中学生 13:50～15:00		自由遊泳 14:00～16:30		
15:00	館	幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00			幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 15:15～16:00	学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10			
15:30												学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10			
16:00			幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	キッズダンス 幼児 小野寺 優介 15:45～16:45	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00				3週目 サポート 16:15～ 16:45	育成BA 16:15～ 17:15	子供会員：無料 子供会員家族 ：550円
16:30															
17:00		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10					
17:30															
18:00	日		育成A 18:15～ 19:15		育成A 18:15～ 19:15		育成A 18:15～ 19:15		育成A 18:15～ 19:15					平日 10:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00	
18:30														平日 10:00～17:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00	
19:00		レズミルズ トーン 大友 貴子 18:45～19:15		アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15		バランスボール 村上 千晶 18:45～19:15		レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 18:45～19:30							平日 10:00～17:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00
19:30			初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00		アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00		健康体操 村上 千晶 19:40～20:00	中・上級スイム 押見 貴之 19:30～20:15	初級ステップ美幸 19:45～20:15						平日 10:00～17:10 18:10～20:45 土 10:00～14:00 16:10～17:45 日 10:00～16:45
20:00														休館日 毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等	
20:30	スタジオ定員：黄色18名 緑色16名										プール・ジムのご利用時間は、閉館15分前までとなります。 フリー会員様のレッスンの参加はご遠慮ください。				
21:00															