# タイムスケジュール

2025年4月1日～6月30日

## 月

| スタジオ Sスタジオ | スタジオ Aスタジオ | プール |
|---|---|---|
| セラピーヨガ 10:45～11:45 横田 光 | かんたんストレッチ 10:15～10:30 | バタフライ（初級） 10:45～11:15 竹林 秀一 |
| ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘 | 青竹エクササイズ 10:45～11:00 | 平泳ぎ（初級） 11:35～12:05 竹林 秀一 |
| ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE | アロマリラックス 11:15～11:45 西畑 るり子 | アクアビクス 12:25～12:55 西畑 るり子 |
| 初中級ステップ 14:15～15:00 栃村 美佳 | ウエストシェイプ 12:00～12:30 吉田 巧稀 | フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子 |
| かんたんストレッチ 18:30～18:45 | 陸モビ 12:45～13:00 | 子ども水泳 幼児 |
| ボディステップ45 19:15～20:00 若生 香織 | 初中級エアロ 13:15～14:00 栃村 美佳 | 子ども水泳 幼児・学童 |
| ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO | ボディバランス30※ST 14:15～14:45 若生 香織 | 子ども水泳 学童 |
| 週替わりレズミルズ 21:15～22:00 ヒイロ | 子ども体操 幼児 | 子ども水泳 学童 |
| 1･3週目 ボディアタック45 2･4週目 ボディコンバット45 | 子ども体操 学童（低学年） | 子ども水泳 学童 |
| | 子ども体操 学童（高学年） | 子ども水泳 学童 |
| | スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃 | 初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子 |
| | ウエストシェイプ 20:15～20:45 若生 香織 | |
| | ボディパンプ45（バーチャル） 21:05～21:50 | |

## 火

| スタジオ Sスタジオ | スタジオ Aスタジオ | プール |
|---|---|---|
| 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 | シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美 |
| 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 | アクアシェイプ 12:05～12:35 和地 智美 |
| ボディステップ30 12:40～13:10 古谷野 直美 | HULA 12:30～13:15 中村 道子 | はじめてスイム 13:00～13:30 竹林 秀一 |
| 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 |
| ZUMBA 14:30～15:30 河俣 ひろみ | ハタヨガ 14:20～15:20 杉本 沙織 | 子ども水泳 幼児 |
| ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美 | 青竹エクササイズ 15:35～15:50 | 子ども水泳 幼児・学童 |
| ボディジャム 20:00～21:00 青木 真結子 | ボディパンプ30（バーチャル） 16:15～16:45 | 子ども水泳 学童 |
| HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI | ボディコンバット30（バーチャル） 17:00～17:30 | 中級4泳法 19:30～20:15 斎須 久仁子 |
| | レズミルズ ダンス（バーチャル） 17:45～18:30 | |
| | ウエストシェイプ 19:00～19:30 吉田 巧稀 | |
| | ボディパンプ45（バーチャル） 19:45～20:30 | |
| | ボディバランス30（バーチャル） 20:45～21:15 | |
| | レズミルズ コア（バーチャル） 21:30～22:00 | |

## 水

| スタジオ Sスタジオ | スタジオ Aスタジオ | プール |
|---|---|---|
| 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 |
| 初級エアロ 11:30～12:15 橋 文子 | ストレッチポール 11:30～11:50 和地 智美 | 初級4泳法 11:40～12:10 斎須 久仁子 |
| バレトン 12:30～13:15 佐藤 有紀 | ボールエクササイズ 12:05～12:35 和地 智美 | 中級4泳法 12:30～13:15 斎須 久仁子 |
| ボディパンプ45 13:30～14:15 若生 香織 | ストレッチ 12:55～13:15 和地 智美 | ベビー スイミング |
| ピラティス 14:30～15:15 久保 美佐代 | 初中級エアロ 13:30～14:15 佐藤 有紀 | 子ども水泳 幼児 |
| 子ども HIP HOP スクール 幼児 | レズミルズダンス30（バーチャル） 14:30～15:00 | 子ども水泳 幼児・学童 |
| 子ども HIP HOP スクール 児童 | 子ども体操 幼児 | 子ども水泳 学童 |
| ボディパンプ 19:10～20:10 徳島 舞 | 子ども体操 学童（低学年） | 中級4泳法 19:00～19:45 井口 強 |
| ボディアタック45 20:25～21:10 徳島 舞 | 子ども体操 学童（高学年） | アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃 |
| ボディバランス30※FX 21:25～21:55 若生 香織 | かんたんストレッチ 19:00～19:15 | |
| | 陸モビ 19:30～19:45 | |
| | アディダスヨガ 20:00～20:30 若生 香織 | |
| | レズミルズ コア（バーチャル） 20:45～21:15 | |
| | ボディコンバット30（バーチャル） 21:30～22:00 | |

## 木

| スタジオ Sスタジオ | スタジオ Aスタジオ | プール |
|---|---|---|
| ラテンエアロ 10:35～11:20 KATSUE | かんたんストレッチ 10:15～10:30 | 背泳ぎ（初級） 11:15～11:45 若生 香織 |
| 初級ステップ 11:45～12:30 佐藤 有紀 | ボディバランス45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美 | シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織 |
| ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美 | アディダスヨガ 11:45～12:15 古谷野 直美 | アクアビクス 12:55～13:25 大谷津 裕子 |
| ボディジャム 14:00～14:30 青木 真結子 | ストレッチポール 12:35～13:05 和地 智美 | 子ども水泳 幼児 |
| ボディパンプ30 14:45～15:15 徳島 舞 | ハタヨガ 13:20～13:50 中村 道子 | 子ども水泳 幼児・学童 |
| 子ども水泳 幼児 | アロマリラックス 14:05～14:35 西畑 るり子 | 子ども水泳 学童 |
| 子ども水泳 幼児・学童 | 青竹エクササイズ 14:50～15:05 | 上級スイム 18:15～19:15 竹林 秀一 |
| 子ども水泳 学童 | ボディコンバット30（バーチャル） 15:30～16:00 | |
| 中級4泳法 19:00～19:45 井口 強 | レズミルズ コア（バーチャル） 16:15～16:45 | |
| | ボディバランス30（バーチャル） 17:00～17:30 | |
| | ファンクショナルトレーニング 18:20～18:40 古谷野 直美 | |
| | セラピーヨガ 19:00～19:45 横田 光 | |
| | RPM45 19:00～19:45 古谷野 直美 | |
| | REE JAM 20:00～20:45 YUKA | |
| | ボディパンプ45（バーチャル） 20:00～20:45 | |
| | ボディコンバット45 21:00～21:45 徳島 舞 | |
| | レズミルズ ダンス（バーチャル） 21:00～21:45 | |

## 土

| スタジオ Sスタジオ | スタジオ Aスタジオ | プール |
|---|---|---|
| 初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志 | 子ども体操 学童（低学年） | 子ども水泳 学童 |
| 初中級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志 | 子ども体操 幼児 | ベビー スイミング |
| ZUMBA 12:35～13:35 YUKA | 子ども体操 学童（高学年） | アクアビクス 11:45～12:15 若生 香織 |
| ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子 | RPM45 14:00～14:45 古谷野 直美 | かんたん足ひれ 12:35～13:05 竹林 秀一 |
| ボディジャム 14:55～15:55 青木 真結子 | ウエストシェイプ 15:05～15:35 和地 智美 | 子ども水泳 幼児 |
| ボディコンバット45 16:10～16:55 菅野 雅弘 | レズミルズ コア（バーチャル） 15:50～16:20 | 子ども水泳 幼児・学童 |
| ボディアタック 17:10～18:10 徳島 舞 | ボディパンプ45（バーチャル） 16:35～17:20 | 子ども水泳 学童 |
| | レズミルズダンス30（バーチャル） 17:35～18:05 | |
| | レズミルズ コア（バーチャル） 18:20～18:50 | |
| | ボディコンバット45（バーチャル） 19:05～19:50 | |

## 日

| スタジオ Sスタジオ | スタジオ Aスタジオ | プール |
|---|---|---|
| 骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光 | レズミルズダンス30（バーチャル） 10:15～10:45 | 子ども水泳 学童 |
| ボディバランス 11:40～12:40 若生 香織 | ボディコンバット30（バーチャル） 11:00～11:30 | 子ども水泳 幼児 |
| ボディアタック30 13:00～13:30 徳島 舞 | ボディパンプ45（バーチャル） 11:45～12:30 | |
| ボディコンバット 13:45～14:45 徳島 舞 | ステップ入門 12:45～13:15 高久 梓 | |
| ボディステップ45 15:00～15:45 古谷野 直美 | ウエストシェイプ 13:35～14:05 高久 梓 | |
| ボディパンプ45 16:00～16:45 若生 香織 | ボディパンプ30（バーチャル） 14:20～14:50 | |
| | レズミルズ コア（バーチャル） 15:05～15:35 | |
| | ボディコンバット45（バーチャル） 15:50～16:35 | |
| | レズミルズ ダンス（バーチャル） 16:50～17:35 | |

## 【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