

# タイムスケジュール

2022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	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	ストレッチボール 10:20～10:40 和地 智美			ハタヨガ 10:30～11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子			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	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30 (バーチャル) 10:45～11:15	ベビー スイミング				
12:00	セラビーヨガ 11:00～11:45 横田 光	シバム30 (バーチャル) 11:10～11:40		予	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ボディコンバット30 (バーチャル) 11:00～11:30	太極拳 10:45～11:30 手塚 明美			初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム30 (バーチャル) 11:45～12:15	機能改善ヨガ 11:30～12:15 木村 洋子	予	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA	アロマリラクセス 12:15～12:45 和地 智美	予	初中級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志	アロマリラクセス 11:45～12:15 和地 智美	子ども体操 幼児	予	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	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	RPM30 12:10～12:40 小野 敬太	ウエープリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳	予	レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳	かんたんピラティス 12:45～13:15 MICHIO	ナチュラルヨガ 11:50～12:35 中村 道子			ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也	バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀	ボールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美	予	ボディコンバット45 13:05～13:50 古谷野 直美	ハタヨガ 13:15～13:45 中村 道子			ボディコンバット45 12:40～13:25 志田 圭佑	ウエストシェイプ 12:35～13:05 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 志田 圭佑	ボディコンバット45 (バーチャル) 12:45～13:30				
14:00	初中級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE		予	ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美	腕肩ヨガ 13:35～14:05 MICHIO			初中級ステップ 13:45～14:30 佐藤 有紀	ウエープリングヨーガ 13:50～14:20 小野塚 由佳									ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	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45 13:45～14:30 志田 圭佑	ボディバランス30 (バーチャル) 13:50～14:20				
15:00	中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳	ボディバランス 45※ST 14:20～15:05 若生 香織		予	ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	アディダスヨガ 14:25～14:55 古谷野 直美	ピラティス カルチャー スクール			ピラティス 15:00～15:45 MICHIO	ボディコンバット30 (バーチャル) 14:40～15:10			ボディコンバット30 14:10～14:40 志田 圭佑	アディダスヨガ 14:15～14:45 古谷野 直美							子ども水泳 幼児・学童	ボディコンバット45 14:50～15:35 岡田 直也	レスミルズコア (バーチャル) 14:40～15:10			
16:00		シバム30 (バーチャル) 15:30～16:00		予	レスミルズ コア (バーチャル) 15:15～15:45									ボディコンバット45 15:00～15:30 小野 敬太	レスミルズ コア (バーチャル) 15:10～15:40							ボディコンバット45 15:00～15:45		ボディコンバット45 (バーチャル) 15:30～16:00	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児	
17:00		ボディコンバット30 (バーチャル) 16:20～16:50		予	ボディコンバット30 (バーチャル) 16:05～16:35																	ボディコンバット45 16:00～16:45 菅野 雅弘	ボディバランス30 (バーチャル) 16:05～16:35	ボディコンバット45 (バーチャル) 16:35～17:20	子ども体操 学童	子ども水泳 学童	
18:00		レスミルズ コア (バーチャル) 17:30～18:00		予	ボディコンバット45 (バーチャル) 17:10～17:40																			ボディコンバット45 17:05～17:50 大飼 貴之	ボディコンバット45 (バーチャル) 16:55～17:40	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童
19:00		ボディコンバット45 (バーチャル) 18:20～19:05		予	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:30 MICHIO																			ボディコンバット45 (バーチャル) 18:50～19:35	子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童
20:00	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		予	ピラティス 20:05～20:50 MICHIO	RPM45 20:00～20:45 小野 敬太			初中級エアロ 19:15～20:00 佐藤 有紀	アディダスヨガ 19:15～19:45 若生 香織															中級4泳法 19:30～20:15 小野 敬太	子ども水泳 学童 (上級)	
21:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35～21:15 村山 哲志		予	ボディコンバット45 21:10～21:55 小野 敬太	ボディコンバット30 (バーチャル) 21:15～21:45	HIP HOP 21:15～21:45 WAKUI			ボディコンバット45 20:20～21:05 岡田 直也	ハタヨガ 20:05～20:35 遠山 信子																
22:00	ボディコンバット45 21:25～22:10 志田 圭佑	シバム30 (バーチャル) 21:35～22:05		予	ボディコンバット45 21:10～21:55 小野 敬太	ボディコンバット30 (バーチャル) 21:15～21:45	HIP HOP 21:15～21:45 WAKUI			ボディコンバット45 21:15～22:00 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI																
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・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。