

# タイムスケジュール

## 2024年11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			子ども水泳 幼児・学童	
11:00	セラビーヨガ 10:45~11:45 横田 光	陸モビ 10:45~11:00 ※トレーニング 青竹エクササイズ 11:15~11:30	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 松村 龍乃輔	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	青泳ぎ(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	ベビー スイミング	
12:00	ボディコンバット45 12:05~12:50 菅野 雅弘	ウエープリングヨーガ 11:50~12:20 小野塚 由佳	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	ZUMBA 11:45~12:30 ONOZUKA	シェイプウォーク 12:05~12:35 若生 香織	初中級エアロ 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	ボディバンプ30 (バーチャル) 11:45~12:15		
13:00		アロマリラククス 12:35~13:05 小野塚 由佳	アクアピクス 12:25~12:55 西畑 るり子	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		バレトン 12:30~13:15 佐藤 有紀	ウエープリングヨーガ 12:50~13:20 小野塚 由佳	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 12:45~13:05 和地 智美	ハタヨガ 13:20~13:50 中村 道子	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	ボディステップ30 12:45~13:15 古谷野 直美	ステップ入門 12:40~13:10 高久 梓		
14:00	ZUMBA 13:15~14:00 KATSUE	初中級エアロ 13:20~14:05 飯田 希枝	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		ウエープリングヨーガ 12:50~13:20 小野塚 由佳	ベビー スイミング	ボディバンプ45 13:30~14:15 松村 龍乃輔	初中級エアロ 13:40~14:25 佐藤 有紀	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		ボディアタック 13:30~14:30 徳島 舞	ウエストシェイプ 13:30~14:00 高久 梓	子ども水泳 幼児	
15:00	初中級ステップ 14:15~15:00 村山 哲志	ボディバランス30※ST 14:20~14:50 若生 香織		ZUMBA 14:30~15:30 河俣 ひろみ	ハタヨガ 14:20~15:20 杉本 沙織		ピラティス 14:30~15:15 久保 美佐代			ボディバンプ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		ウエストシェイプ 15:05~15:35 和地 智美	レスミルズダンス30 (バーチャル) 14:20~14:50		
16:00		子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児		青竹エクササイズ 15:35~15:50	子ども水泳 幼児		子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児		子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児	ボディコンバット45 16:10~16:55 菅野 雅弘	子ども水泳 学童		アディダスヨガ 15:50~16:20 古谷野 直美	ボディバンプ45 15:45~16:30 松村 龍乃輔	ボディコンバット45 (バーチャル) 15:50~16:35	
17:00		子ども体操 学童(低学年)	子ども水泳 幼児・学童		ボディバンプ30 (バーチャル) 16:15~16:45	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		子ども水泳 学童(上級)			レスミルズダンス (バーチャル) 16:50~17:35	
18:00		子ども体操 学童(高学年)	子ども水泳 学童		ボディバランス30 (バーチャル) 17:45~18:15	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		子ども水泳 学童				
19:00	かんたんストレッチ 18:30~18:45												ファンクショナルトレーニング 18:20~18:40 古谷野 直美						
19:00		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	レスミルズ ダンス (バーチャル) 18:45~19:30		ボディバンプ 19:10~20:10 徳島 舞	かんたんストレッチ 19:00~19:15		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 松村 龍乃輔							
20:00	ボディステップ45 19:15~20:00 若生 香織		初級4泳法 19:30~20:00 斎須 久仁子					陸モビ 19:30~19:45 ※ストレッチ	アクアピクス 19:30~20:00 小林 教乃										
20:00	ZUMBA 20:15~21:00 MIYAKO	ウエストシェイプ 20:15~20:45 若生 香織		ボディジャム 20:00~21:00 青木 真結子	レスミルズ コア (バーチャル) 19:45~20:15		ボディアタック45 20:25~21:10 徳島 舞	アディダスヨガ 20:00~20:30 若生 香織		REE JAM 20:00~20:45 YUKA	ボディバンプ45 (バーチャル) 20:00~20:45								
21:00		レスミルズ ダンス (バーチャル) 21:05~21:50						ボディコンバット30 (バーチャル) 20:45~21:15											
21:00	ボディコンバット45 21:15~22:00 徳島 舞			HIP HOP 21:15~22:00 WAKUI				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										
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

\*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。