

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		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		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		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		初級ステップ 11:45~12:30 佐藤 有紀	ZUMBA 11:45~12:30 ONOZUKA		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	ボディバンプ30 (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	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			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		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	はじめてスイム 13:00~13:30 竹林 秀一				ボディバンプ45 13:30~14:15 松村 龍乃輔	ハタヨガ 13:20~13:50 中村 道子						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					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							ボディコンバット45 14:45~15:30 古谷野 直美	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													ボディバンプ45 (バーチャル) 16:15~16:45	
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							ボディコンバット30 (バーチャル) 17:00~17:30	
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							ボディコンバット45 (バーチャル) 17:00~17:30	
19:00	かんたんストレッチ 18:30~18:45																		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
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							ボディバンプ 19:10~20:10 徳島 舞	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							ボディコンバット45 (バーチャル) 16:35~17:20	レスミルズ ダンス (バーチャル) 16:50~17:35
21:00	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	ボディバンプ45 (バーチャル) 20:30~21:15					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							ボディコンバット45 (バーチャル) 20:45~21:15		
22:00		ボディコンバット45 21:15~22:00 徳島 舞		HIP HOP 21:15~22:00 WAKUI	ボディコンバット30 (バーチャル) 21:30~22:00					ボディバンプ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									
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。