

タイムスケジュール

2023年11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	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	セラビーヨガ 10:45～11:45 横田 光	ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50	かんたんストレッチ 10:30～10:45	クロール(初級) 10:45～11:15 芳賀 翔真	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	かんたんストレッチ 10:20～10:35	ストレッチボール 10:50～11:10 和地 智美	ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己	ハタヨガ 10:30～11:15 橋 文子	かんたんストレッチ 10:30～10:45	アクアウォーク 10:50～11:20 松村 龍乃輔	ラテンエアロ 10:45～11:30 KATSUE	ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	陸モビ 10:20～10:35 若生 香織	太極拳(入門) 10:50～11:35 高山 宗久	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	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	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 芳賀 翔真	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ナチュラルヨガ 11:30～12:15 中村 道子	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美	アクアウォーク 12:05～12:35 和地 智美	初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	ボディアタック45 11:40～12:25 沼尾 楓	機能改善ヨガ 11:35～12:20 木村 洋子	バタフライ(初級) 11:40～12:10 斎須 久仁子	初級ステップ 11:50～12:35 佐藤 有紀	ZUMBA 11:50～12:35 ONOUZUKA	背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織	アロマリラククス 12:05～12:45 西畑 るり子	初級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志	アロマリラククス 11:45～12:15 和地 智美	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	レスミルズ コア (バーチャル) 11:45～12:15		
13:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	週替わり レッスン 13:05～13:50	アロマリラククス 12:45～13:15 小野塚 由佳	アクアピクス 12:25～12:55 西畑 るり子	ボディコンバット30 12:40～13:10 菅野 雅弘	HULA 12:35～13:20 中村 道子	アディダスヨガ 12:30～13:00 古谷野 直美	アクアピクス 12:05～12:35 和地 智美	初級ステップ 12:40～13:25 木村 洋子	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	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	ハタヨガ 13:10～13:40 中村 道子		アクアピクス 12:55～13:25 大谷津 裕子	ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	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 芳賀 翔真	ボディアタック30 12:45～13:15 沼尾 楓	ボディパンプ45 (バーチャル) 12:30～13:15		
14:00	初級ステップ 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	アディダスヨガ 13:35～14:05 若生 香織	フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子	ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美	ハタヨガ 13:35～14:20 杉本 沙織		上級スイム 12:55～13:40 小野 敬太	初級エアロ 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		ベビー スイミング	ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美	ボディコンバット45 13:10～13:40 中村 道子		アクアピクス 12:55～13:25 大谷津 裕子	ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子	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 13:30～14:30 徳島 舞	ウエストシェイプ 13:30～14:00 伊藤 一樹	子ども水泳 幼児 ※12月から開設		
15:00			週替わりレッスン 1週目 ボディパンプ45 2週目 ボディアタック45 3週目 ボディステップ45 4週目 ボディパンプ45		ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	ピラティス 14:45～15:30 飯田 希枝			ピラティス 15:00～15:45 久保 美佐代	ボディコンバット30 (バーチャル) 14:45～15:15			ボディパンプ30 (バーチャル) 15:30～16:00				ボディコンバット45 14:50～15:20 松村 龍乃輔	レスミルズ コア (バーチャル) 15:00～15:30	子ども水泳 幼児・学童	ボディステップ45 14:45～15:30 若生 香織	レスミルズ コア (バーチャル) 15:05～15:35			
16:00		シバム30 (バーチャル) 15:30～16:00	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児														ボディコンバット30 (バーチャル) 16:00～16:30	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児				
17:00		ボディパンプ30 (バーチャル) 16:20～16:50	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) 16:10～16:55 菅野 雅弘	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童				
18:00		レスミルズ コア (バーチャル) 17:30～18:00	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) 18:20～19:05	子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童				
19:00		ボディコンバット45 (バーチャル) 18:20～19:05	スタイリッシュヨーガ 19:00～19:45 小林 教乃	初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:45 横田 光		かんたん足ひれ 19:30～20:00 斎須 久仁子	ボディステップ45 19:00～19:45 若生 香織	初級エアロ 19:10～19:55 佐藤 有紀		アクアピクス 19:30～20:00 小林 教乃	セラビーヨガ 19:00～19:45 横田 光	RPM45 19:10～19:55 古谷野 直美				ボディコンバット45 (バーチャル) 18:50～19:35	子ども水泳 学童(上級)	子ども水泳 学童				
20:00		ボディパンプ45 19:15～20:00 芳賀 翔真	初級ステップ 19:30～20:15 佐藤 有紀		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美																			
21:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志			ボディコンバット45 20:00～21:00 青木 真結子	RPM45 20:05～20:50 小野 敬太			ボディパンプ 20:00～21:00 松村 龍乃輔	シバム30 (バーチャル) 20:20～20:50	アディダスヨガ 20:20～20:50 若生 香織			ボディアタック45 20:05～20:50 小野 敬太	ZUMBA 20:15～21:00 KATSUE									
22:00	ボディコンバット45 21:25～22:10 徳島 舞	レスミルズ コア (バーチャル) 21:40～22:10			ボディアタック30 21:15～21:45 小野 敬太	レスミルズ コア (バーチャル) 21:15～21:45	HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI		ボディバランス 45※FX 21:15～22:00 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI			REE JAM 21:10～21:55 YUKA	ボディパンプ45 (バーチャル) 21:20～22:05										
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予約となります。レッスン開始10分前の時点で定員に満たない場合は、マシジムカウンターにて参加券を配布いたします。
 ※詳しくは、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。