

タイムスケジュール

2021年4月1日～6月30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	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	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		整 クロール(初級) 10:45～11:15 菅谷 智紀	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子				ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子	ヨガ 10:30～11:15 橋 文子			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	整 背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織	初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志	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 (バーチャル) 10:45～11:15	ベビー スイミング	
12:00		ボディセラビー 11:00～11:45 横田 光	シバム (バーチャル) 11:10～11:40	整 平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 若生 香織	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ボディバランス30 (バーチャル) 11:10～11:40	太極拳 10:45～11:30 手塚 明美	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美	初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム (バーチャル) 11:45～12:15	機能改善 11:30～12:15 木村 洋子	整 パタフライ(初級) 11:40～12:10 加賀屋 勇一郎	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA	アロマリラククス 12:15～12:45 和地 智美	整 シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織	初中級エアロ 11:35～12:20 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 犬飼 貴之	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	ウエーブストレッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳	レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳	ボディバランス30 (バーチャル) 12:00～12:30	ナチュラルヨガ 11:50～12:35 中村 道子	アクアシェイプ 12:05～12:35 古谷野 直美	ボディコンバット45 12:40～13:25 菅野 雅弘	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	整 中級4泳法 12:30～13:15 加賀屋 勇一郎	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA	アロマリラククス 12:15～12:45 和地 智美	整 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 12:40～13:25 菅野 雅弘	ウエストシェイプ 12:35～13:05 小林 汰雅	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 菅野 雅弘	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	アロマリラククス 12:50～13:20 小野塚 由佳	ボディステップ30 13:30～14:00 犬飼 貴之	ピラティス 13:05～13:50 白寄 道代	HULA 13:00～13:45 中村 道子	上級スイム 12:55～13:40 小野 敬太	初中級ステップ 13:45～14:30 佐藤 有紀	ボディバランス30 (バーチャル) 14:00～14:30		整 ベビー スイミング	ボディコンバット45 13:05～13:50 古谷野 直美	シバム (バーチャル) 13:15～14:00	からだスキャン セルフマッサージ 13:15～13:45 小野塚 由佳	整 アクアピクス 12:55～13:25 大谷津 裕子	ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美	子ども水泳 幼児	ボディアタック45 13:45～14:30 小野 敬太	ボディコンバット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	子ども体操 のびのび	ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	レスミルズ コア (バーチャル) 14:15～14:45	ピラティス カルチャー スクール		ピラティス 14:50～15:35 白寄 道代	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:00～15:30			レスミルズ コア 14:10～14:40 菅谷 智紀	ボディバランス30 (バーチャル) 14:30～15:00		整 アクアピクス 12:55～13:25 大谷津 裕子			子ども水泳 幼児	ボディアタック45 13:45～14:30 小野 敬太	ボディコンバット30 (バーチャル) 13:50～14:20			
16:00			シバム (バーチャル) 15:30～16:00	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児	ボディバランス30 (バーチャル) 15:15～15:45							ボディコンバット45 15:00～15:45 犬飼 貴之	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児			子ども水泳 幼児・学童	レスミルズ コア 14:50～15:20 菅谷 智紀	ボディコンバット30 (バーチャル) 14:40～15:10			
17:00			ボディコンバット30 (バーチャル) 16:30～17:00	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童	ボディバランス30 (バーチャル) 16:15～16:45							ボディアタック45 15:00～15:45 犬飼 貴之	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00	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	ボディコンバット45 15:40～16:25 菅谷 智紀	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00			
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30 (バーチャル) 17:10～17:40							ボディアタック45 15:00～15:45 犬飼 貴之	ボディコンバット30 (バーチャル) 17:00～17:30	子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			子ども水泳 学童(上級)	ボディコンバット45 15:40～16:25 菅谷 智紀	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00			
19:00			シバム (バーチャル) 18:20～19:05			ボディコンバット30 (バーチャル) 16:15～16:45							ボディアタック45 15:00～15:45 犬飼 貴之	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00	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	ボディコンバット45 15:40～16:25 菅谷 智紀	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00			
20:00			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30 (バーチャル) 16:15～16:45							ボディアタック45 15:00～15:45 犬飼 貴之	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00	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	ボディコンバット45 15:40～16:25 菅谷 智紀	ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00			
21:00			ボディアタック45 19:15～20:00 岡田 直也	初中級ステップ 19:30～20:15 佐藤 有紀	初級4泳法 19:30～20:00 加賀屋 勇一郎	ボディコンバット45 19:00～19:45 岡田 直也	RPM30 19:15～19:45 小野 敬太	かんたん足ひれ 19:30～20:00 加賀屋 勇一郎	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅			ラテンエアロ 19:15～20:00 KATSUE	レスミルズ コア 19:10～19:40 菅谷 智紀	ボディセラビー 19:00～19:45 横田 光	整 中級4泳法 19:30～20:15 加賀屋 勇一郎	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志	子ども水泳 学童	ボディアタック45 19:15～20:00 岡田 直也	ボディコンバット30 (バーチャル) 18:50～19:20			
22:00						ボディコンバット45 20:05～20:50 古谷野 直美	ピラティス 20:15～21:00 白寄 道代		ボディコンバット45 20:05～20:50 犬飼 貴之	シバム (バーチャル) 20:10～20:55			ZUMBA 20:20～21:05 KATSUE	RPM45 20:05～20:50 古谷野 直美			ボディステップ45 21:25～22:10 犬飼 貴之	ボディバランス30 (バーチャル) 21:40～22:10	子ども水泳 学童		ボディコンバット30 (バーチャル) 19:40～20:10			
23:00						HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI	レスミルズ コア (バーチャル) 21:20～21:50		ボディバランス 45※FX 21:10～21:55 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI			ボディコンバット45 21:25～22:10 菅谷 智紀	ボディコンバット30 (バーチャル) 21:15～21:45										

【営業時間】
 平日 10:00～23:00
 土曜日 10:00～21:00
 日・祝日 10:00～19:00
 ※マシニング・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 40名/Aスタジオ 16名/Bスタジオ 15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。
 ※(整) 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。