タイムスケジュール

2023年4月1日～6月30日

月

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	セラビーヨガ 11:00～11:45 横田 光	ボディバランス30（バーチャル） 10:20～10:50		予 クロール（初級） 10:45～11:15 芳賀 翔真
11:00	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	シバム30（バーチャル） 11:10～11:40		予 平泳ぎ（初級） 11:35～12:05 芳賀 翔真
12:00	初中級エアロ 13:10～13:55 栃村 美佳	RPM30 12:10～12:40 小野 敬太	ウエーブリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳	予 アクアビクス 12:25～12:55 若生 香織
13:00	中級エアロ 14:15～15:00 栃村 美佳	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	アロマリラックス 12:45～13:15 小野塚 由佳	フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子
14:00		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	
15:00		シバム30（バーチャル） 15:30～16:00	子ども体操 のびのび	
16:00		ボディパンプ30（バーチャル） 16:20～16:50	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児
17:00		レズミルズ コア（バーチャル） 17:30～18:00	子ども体操 学童（低学年）	子ども水泳 幼児・学童
18:00		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	スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃	初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子
20:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35～21:15 村山 哲志		
21:00		ボディパンプ45（バーチャル） 21:35～22:20		
22:00				
23:00				

火

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	太極拳 10:45～11:30 手塚 明美	ストレッチポール 10:20～10:40 和地 智美	
11:00	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ナチュラルヨガ 11:50～12:35 中村 道子		シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美
12:00	レズミルズ バー 12:40～13:10 栃村 美佳	HULA 13:00～13:45 中村 道子	かんたんピラティス 12:45～13:15 MICHIYO	アクアシェイプ 12:05～12:35 和地 智美
13:00	ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美		腕肩ヨガ 13:30～14:00 MICHIYO	上級スイム 12:55～13:40 小野 敬太
14:00	ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	アディダスヨガ 14:15～14:45 古谷野 直美	ピラティス カルチャースクール	
15:00		レズミルズ コア（バーチャル） 15:15～15:45		子ども水泳 幼児
16:00		ボディコンバット30（バーチャル） 16:05～16:35		
17:00		シバム30（バーチャル） 17:10～17:40		子ども水泳 幼児・学童
18:00		ボディパンプ30（バーチャル） 18:00～18:30		子ども水泳 学童
19:00	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 MICHIYO		かんたん足ひれ 19:30～20:00 斎須 久仁子
20:00	ピラティス 20:05～20:50 MICHIYO	RPM45 20:00～20:45 小野 敬太		
21:00	ボディアタック45 21:10～21:55 小野 敬太	レズミルズ コア（バーチャル） 21:15～21:45	HIP HOP 21:15～21:45 WAKUI	
22:00				
23:00				

水

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	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		アクアウォーク 10:50～11:20 松村 龍乃輔
11:00	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 バタフライ（初級） 11:40～12:10 斎須 久仁子
12:00	ボディパンプ45 12:40～13:25 岡田 直也	バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀	ポールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美	予 中級4泳法 12:30～13:15 斎須 久仁子
13:00	初中級ステップ 13:45～14:30 佐藤 有紀	ウエーブリングヨーガ 13:50～14:20 小野塚 由佳		ベビー スイミング
14:00	ピラティス 15:00～15:45 MICHIYO	ボディコンバット30（バーチャル） 14:40～15:10		
15:00		レズミルズ コア（バーチャル） 15:30～16:00	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児
16:00		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
17:00		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
18:00	ボディコンバット45 19:15～20:00 菅野 雅弘	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	アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃
19:00	ボディパンプ45 20:20～21:05 岡田 直也	シバム30（バーチャル） 20:20～20:50		
20:00	ボディバランス45※FX 21:25～22:10 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI		
21:00				
22:00				
23:00				

木

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	ラテンエアロ 10:50～11:35 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	
11:00			太極拳（入門） 11:00～11:45 高山 宗久	予 背泳ぎ（初級） 11:15～11:45 若生 香織
12:00	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:00～12:45 ONOZUKA	アロマリラックス 12:15～12:45 和地 智美	予 シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織
13:00	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		アクアビクス 12:55～13:25 大谷津 裕子
14:00	ボディアタック45 14:10～14:55 小野 敬太	アディダスヨガ 14:05～14:35 古谷野 直美		
15:00		レズミルズ コア（バーチャル） 15:00～15:30		
16:00		ボディパンプ30（バーチャル） 15:50～16:20	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） 16:40～17:10	子ども体操 学童（低学年）	子ども水泳 幼児・学童
18:00		シバム45（バーチャル） 17:45～18:30	子ども体操 学童（高学年）	子ども水泳 学童
19:00	セラビーヨガ 19:00～19:45 横田 光	RPM45 19:10～19:55 古谷野 直美		
20:00	ボディアタック45 20:05～20:50 小野 敬太	ZUMBA 20:15～21:00 KATSUE		中級4泳法 19:30～20:15 松村 龍乃輔
21:00	ボディパンプ45 21:10～21:55 岡田 直也	ボディコンバット45（バーチャル） 21:20～22:05		
22:00				
23:00				

土

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	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		子ども水泳 幼児・学童
11:00	初中級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志	アロマリラックス 11:45～12:15 和地 智美	子ども体操 学童（低学年）	ベビー スイミング
12:00	ZUMBA 12:40～13:25 YUKA	ウエストシェイプ 12:35～13:05 和地 智美	子ども体操 幼児	予 アクアビクス 11:45～12:15 小野 敬太
13:00	ダンスエアロ 13:45～14:30 青木 真結子	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美	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
14:00	ボディステップ30 15:00～15:30 古谷野 直美	シバム45（バーチャル） 15:00～15:45		子ども水泳 幼児
15:00	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		子ども水泳 幼児・学童
16:00	ボディアタック45 17:05～17:50 小野 敬太	ボディパンプ45（バーチャル） 16:55～17:40		子ども水泳 学童
17:00		レズミルズコア（バーチャル） 18:00～18:30		子ども水泳 学童（上級）
18:00		ボディコンバット45（バーチャル） 18:50～19:35		
19:00		ボディパンプ30（バーチャル） 19:55～20:25		
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

日

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	プール
9:30			子ども水泳 幼児・学童
10:00	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
11:00	ボディバランス45※ST 11:35～12:20 若生 香織	レズミルズ コア（バーチャル） 11:45～12:15	
12:00	ボディコンバット45 12:40～13:25 古谷野 直美	ボディパンプ45（バーチャル） 12:45～13:30	
13:00	ボディパンプ45 13:45～14:30 岡田 直也	ボディバランス30（バーチャル） 13:50～14:20	
14:00	ボディステップ45 14:50～15:35 若生 香織	レズミルズコア（バーチャル） 14:40～15:10	
15:00	ボディアタック45 15:55～16:40 岡田 直也	ボディコンバット45（バーチャル） 15:30～16:15	
16:00		シバム45（バーチャル） 16:35～17:20	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
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

※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、マシン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。
＊㊐ 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。