2024年4月～6月 タイムスケジュール

月曜

スタジオA	スタジオB	プール
10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ バーチャル	10:00～10:45 ベビースイミング
11:00～11:15 フラダンス/小林	10:15～10:35 ウエストシェイプ 横澤 太貴	
11:20～12:05 フラダンス 小林 マユミ	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸
	12:00～12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄	11:45～12:15 初級 服部 隆宏
12:25～13:10 マルチダンス 山田 さとみ	12:45～13:30 筋トレ＆コンディショニング 松本 隆雄	12:30～13:15 中級 服部 隆宏
13:30～14:30 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45～14:35 ベリーダンス初級 バーチャル	13:30～14:00 フィンスイム上級 笠原 武範
14:45～15:15 ボディパンプ30 水沢 充裕	15:00～16:00 キッズバレエ（3才～未就学児）	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)
	16:00～17:00 キッズバレエ (小学生)	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)
	17:20～18:00 バーニングファイター バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)
	18:15～18:40 HIIT バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上
19:00～19:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	19:00～20:00 脂肪燃焼ボクシング40 &ストレッチ20 バーチャル	
19:45～20:30 ボディパンプ45 海野 亮		19:30～20:00 水中運動 石倉 直人
	20:15～21:00 Deep Stretch Yoga バーチャル	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人
20:50～21:20 ボディアタック30 海野 亮		

22:30 CLOSE

火曜

スタジオA	スタジオB	プール
10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	10:00～10:30 ヨガ 神崎 卓子	10:00～10:45 上級 牧島 久子
	10:45～11:30 ヒーリングフローヨガ〈肩・背中〉 神崎 卓子	11:00～11:45 ベビースイミング
11:05～11:50 エアロビクス初級 立野 麻衣子	11:45～12:15 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	
12:10～12:55 バレエ 佐藤 友香	12:30～13:15 筋トレ＆コンディショニング 松本 隆雄	12:00～12:45 フィンスイム初中級 牧島 久子
13:10～13:40 ピラティス MANA		13:00～13:45 アクアビクス 石田 佳奈美
13:55～14:40 HIPHOP MANA	13:45～14:45 太極拳 及川 弘孝	
15:00～15:50 体操教室（4才～6才）	15:15～16:00 マッスルトレーニング バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)
16:00～17:00 体操教室（1年生～3年生）	16:15～17:15 アクティブピラティス バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)
17:00～18:00 体操教室（3年生～6年生）	17:30～18:20 バーニングファイター バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)
		18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上
19:15～20:00 ZUMBA 山本 可南子	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	
		19:30～20:00 初中級 石倉 直人
20:15～20:45 ボディパンプ30 鈴木 務	20:00～20:50 ヒップホップジャズ バーチャル	
		20:15～21:00 上級 笠原 武範
21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:00～21:40 ボールエクササイズ〈上肢→下肢〉 バーチャル	

22:30 CLOSE

水曜

スタジオA	スタジオB	プール
10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ バーチャル	10:00～10:30 水中運動 南保・田中
	10:15～10:55 ボールエクササイズ〈上肢→下肢〉 バーチャル	10:45～11:15 初級 南保 麻美
11:00～11:45 エアロビクス初級 佐々木 恵子	11:10～11:40 健康体操 横澤 太貴	
12:00～12:45 ボディジャム45 山田 さとみ	11:55～12:40 コンディショニングストレッチ 松本 隆雄	11:30～12:15 中級 南保 麻美
		12:30～13:15 上級 笠原 武範
13:05～14:05 背骨コンディショニング 山田 さとみ	13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 宏幸	
	13:45～14:00 ウエストシェイプ 水沢 充裕	
14:20～15:20 太極拳 及川 弘孝	14:25～14:50 骨ナビ バーチャル	
	15:10～15:50 脂肪燃焼ボクシングエクササイズ バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)
16:00～17:00 avex dance master リトル（年中～２年生）	16:10～16:50 スタイルアップヨガ バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)
17:15～18:15 avex dance master キッズ入門（1年生～6年生）	17:10～17:50 バーニングファイター バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)
	18:05～18:35 美BODY ワークアウト(お尻) バーチャル	
18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:00～19:20 ウエストシェイプ 水沢 充裕	
19:30～20:15 バレエ 佐藤 友香	19:45～20:15 ポールストレッチ 水沢 充裕	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太
		20:10～20:40 フィンスイム 山口 翔太
20:35～21:20 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:30～21:20 ピラティス バーチャル	

22:30 CLOSE

木曜

スタジオA	スタジオB	プール
10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ バーチャル	10:00～10:45 ベビースイミング
	10:15～10:35 ウエストシェイプ スタッフ	
11:00～11:45 健美操 川島 友江	11:00～11:45 バレトン 長谷 美里	11:00～11:45 アクアビクス 高畠 嘉剛
12:00～12:45 フラダンス 小林 マユミ	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子
13:00～13:30 ゆるふらポール 小林 マユミ	12:50～13:20 ボディパンプ30 海野 亮	12:40～13:10 初級 石倉 直人
13:45～14:30 バレエ 橋 由起	13:40～14:10 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	13:20～14:00 上級 牧島 久子
	14:35～15:00 骨ナビ バーチャル	14:10～14:50 中級 石倉 直人
15:00～15:50 体操教室（4才～6才）	15:30～16:20 ピラティス バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)
16:00～17:00 体操教室（1年生～3年生）	16:40～17:40 脂肪燃焼ボクシング40 &ストレッチ20 バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)
17:00～18:00 体操教室（3年生～6年生）	18:10～18:40 ペルビックストレッチ バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)
		18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上
19:15～19:45 ヨガ・フロー 神崎 卓子	19:00～19:20 コア・エクササイズ バーチャル	
	19:35～20:35 中級ボクシング40 &ストレッチ20 バーチャル	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人
20:00～20:45 ヴィンヤーサヨガ 神崎 卓子		20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人
21:00～21:45 ボディパンプ45 水沢 充裕	20:50～21:40 ヒップホップジャズ バーチャル	

22:30 CLOSE

金曜 ※休館日

土曜

スタジオA	スタジオB	プール
	9:45～10:00 からだ目覚めるストレッチ バーチャル	
10:00～10:30 ボディパンプ30 佐藤 宏幸	10:15～11:05 ベリーダンス初級 バーチャル	10:00～10:45 ベビースイミング
10:45～11:30 コンディショニングストレッチ 松本隆雄	11:20～11:45 HIIT バーチャル	11:00～12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才～6才)
11:45～12:30 ストレッチポール〈歪み改善エクササイズ〉 松本 隆雄	12:00～12:30 バーニングファイター バーチャル	
	12:45～13:15 筋トレ＆コンディショニング 飯塚 翔馬	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)
13:00～14:00 体操教室（1年生～3年生）	13:30～14:00 健康体操 飯塚 翔馬	
14:00～14:50 体操教室（4才～6才）	14:15～14:55 ポールエクササイズ〈上肢→下肢〉 バーチャル	14:00～15:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)
15:00～16:00 体操教室（1年生～3年生）	15:10～16:00 中上級 ダンスエアロ バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)
16:00～17:00 体操教室（3年生～6年生）	16:15～17:15 中級ボクシング40 &ストレッチ20 バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)
17:20～18:00 ヨガ 濱川 量子		
	18:00～18:10 滝汗ダンス バーチャル	
18:20～19:05 ボディパンプ45 鈴木 務	18:30～19:00 初中級ダンスエアロ バーチャル	
19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:15～20:05 ピラティス バーチャル	

21:00 CLOSE

日曜

スタジオA	スタジオB	プール
	9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ バーチャル	10:00～ ベビースイミング 10:45 / 子供水泳教室 キンダー（3才～6才） 11:00
10:00～11:00 avex dance master リトル（年中～2年生）	10:15～11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	
11:15～12:15 avex dance master キッズ入門（1年生～6年生）	11:15～11:45 ポールストレッチ 水沢 充裕	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児 (3才～6才)
	12:00～12:15 ウエストシェイプ 水沢 充裕	12:00～13:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)
12:35～13:20 ZUMBA Chie	12:30～13:05 骨ナビ バーチャル	
	13:30～14:20 バーニングファイター バーチャル	
13:50～14:35 ヒーリングフローヨガ〈背中・バランス〉 神崎 卓子		
	14:45～15:00 ウエストシェイプ 水沢 充裕	
15:15～16:00 ボディパンプ45 水沢 充裕	15:30～16:10 ボールエクササイズ 上肢→下肢 バーチャル	
16:15～17:15 ボディアタック60 飯塚 翔馬	16:30～17:15 Deep Stretch Yoga バーチャル	
17:30～18:00 ボディコンバット30 海野 亮		

19:00 CLOSE

プログラムのご案内

- エアロビクス系…シェイプアップ、体力向上
- 筋トレ系…ボディメイク、筋力向上
- コンディショニング系…調整、健康維持・増進
- スイムレッスン…泳法・泳力向上
- バーチャル…映像と音楽でプログラムを提供
- 変更箇所

スタジオ定員人数のご案内

【スタジオA】26名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には**「スタジオWEB予約」**サービスをご利用ください。参加枠を確保することができます。
クラス開始10分前にスタジオ前に集合してください。WEB予約の方の入場を始めます。
参加枠が余っていた場合は、クラス開始10分前を過ぎてから参加者を募集いたします。
参加をご希望される方は、WEB予約の方の入場後にスタジオへご入場ください。
定員に達した場合は入場をお断りいたします。予めご了承ください。

▶ダウンロードや予約方法