

タイムスケジュール

2024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		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	Bスタジオ		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	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	
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 10:20～10:35	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		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		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 ※ストレッチ	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) 10:20～10:50	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) 10:15～10:45	子ども水泳 幼児・学童
12:00	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	ウェーブリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳	陸モビ 11:20～11:35 ※トレーニング	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 芳賀 翔真	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	ウェストシェイブ 11:30～12:00 伊藤 一樹	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	機能改善ヨガ 11:30～12:15 木村 洋子	ポールエクササイズ 11:45～12:15 和地 智美	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 ONOZUKA	背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織	アロマリラクセス 12:05～12:35 若生 香織	初中級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志	アディダスヨガ 11:10～11:40 古谷野 直美	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	ボディバンプ30 (バーチャル) 11:45～12:15	
13:00																							
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	初中級エアロ 13:05～13:50 飯田 希枝	アディダスヨガ 13:30～14:00 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 12:40～13:10 古谷野 直美	HULA 12:35～13:20 中村 道子			ボディバンプ45 13:30～14:15 松村 龍乃輔	初中級エアロ 13:40～14:25 佐藤 有紀	ハバトン 12:35～13:20 佐藤 有紀	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	ウェストシェイブ 12:45～13:15 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	ステップ入門 12:40～13:10 高久 梓	
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																					
16:00																							
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。

🌿 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。