

タイムスケジュール

2021年7月1日～9月30日

曜日	月				火				水				木				土				日				
ゾーン	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		
時間	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		Bスタジオ	Sスタジオ
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		予	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		ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子	ヨガ 10:30～11:15 橋 文子		アクアシェイプ 10:50～11:20 小林 汰雅		ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美		ラデンエアロ 11:00～11:45 KATSUE	太極拳(入門) 11:00～11:45 高山 宗久	予	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
	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	クロール(初級) 10:45～11:15 志田 圭佑	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 若生 香織		ボディパンプ30 (バーチャル) 11:10～11:40		シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美			バタフライ(初級) 11:40～12:10 加賀屋 勇一郎		アロマリラクセス 11:45～12:15 和地 智美		背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織										
12:00				予	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		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	予	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOUZUKA	アロマリラクセス 12:15～12:45 和地 智美	予	初中級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志	アロマリラクセス 11:45～12:15 和地 智美	子ども体操 幼児	アクアビクス 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			
	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	アクアビクス 12:25～12:55 若生 香織		ボディパンプ30 (バーチャル) 12:00～12:30		アクアシェイプ 12:05～12:35 古谷野 直美				中級4泳法 12:30～13:15 加賀屋 勇一郎				シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織									
13:00					レスミルズ バー 12:40～13:10 橋村 美佳				ボディパンプ45 12:40～13:25 小林 汰雅	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		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		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 古谷野 直美	ボディパンプ45 (バーチャル) 12:45～13:30			
	初中級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	フィンスイム 13:15～14:00 加賀屋 勇一郎	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				アクアビクス 12:55～13:25 大谷津 裕子									
14:00							ピラティス カルチャー スクール		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		ベビー スイミング	ボディパンプ30 14:10～14:40 志田 圭佑		ボディバランス30 (バーチャル) 14:30～15:00		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	ボディバランス30 (バーチャル) 13:50～14:20			
	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		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																				
15:00			子ども体操 のびのび						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			ボディアタック45 15:00～15:45 犬飼 貴之	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	ボディステップ30 15:00～15:30 古谷野 直美	シバム (バーチャル) 15:00～15:45	子ども水泳 幼児・学童		ボディパンプ45 14:50～15:35 岡田 直也	レスミルズコア (バーチャル) 14:40～15:10			
		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	レスミルズ コア (バーチャル) 14:15～14:45																			
16:00			子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児			子ども水泳 幼児				子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児			子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児	ボディパンプ45 16:00～16:45 小林 汰雅	ボディバランス30 (バーチャル) 16:05～16:35	子ども水泳 学童			ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00			
		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		ボディコンバット30 (バーチャル) 16:15～16:45	子ども水泳 幼児・学童	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										ボディアタック45 17:00～17:30 岡田 直也	シバム (バーチャル) 16:30～17:15
17:00			子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童			子ども水泳 幼児・学童				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			子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童	ボディアタック45 17:05～17:50 岡田 直也	ボディコンバット45 (バーチャル) 16:55～17:40	子ども水泳 学童(上級)					
		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		ボディパンプ30 (バーチャル) 17:10～17:40	子ども水泳 学童	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									ボディパンプ30 (バーチャル) 18:50～19:20	
18:00			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			子ども水泳 学童				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			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童								
		シバム (バーチャル) 18:20～19:05			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 加賀屋 勇一郎		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ボディバランス30 (バーチャル) 19:10～19:40	かんたん足ひれ 19:30～20:00 加賀屋 勇一郎				ボディアタック45 19:15～19:45 岡田 直也	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅									アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃	ZUMBA 19:15～20:00 KATSUE
19:00			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			子ども水泳 学童				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			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童								
		シバム (バーチャル) 18:20～19:05			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 加賀屋 勇一郎		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ボディバランス30 (バーチャル) 19:10～19:40	かんたん足ひれ 19:30～20:00 加賀屋 勇一郎				ボディアタック45 19:15～19:45 岡田 直也	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅									アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃	ZUMBA 19:15～20:00 KATSUE
20:00			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			子ども水泳 学童				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			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童								
		シバム (バーチャル) 18:20～19:05			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 加賀屋 勇一郎		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ボディバランス30 (バーチャル) 19:10～19:40	かんたん足ひれ 19:30～20:00 加賀屋 勇一郎				ボディアタック45 19:15～19:45 岡田 直也	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅									アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃	ZUMBA 19:15～20:00 KATSUE
21:00			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			子ども水泳 学童				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			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童								
		シバム (バーチャル) 18:20～19:05			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 加賀屋 勇一郎		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ボディバランス30 (バーチャル) 19:10～19:40	かんたん足ひれ 19:30～20:00 加賀屋 勇一郎				ボディアタック45 19:15～19:45 岡田 直也	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅									アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃	ZUMBA 19:15～20:00 KATSUE
22:00			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			子ども水泳 学童				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			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童								
		シバム (バーチャル) 18:20～19:05			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 加賀屋 勇一郎		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ボディバランス30 (バーチャル) 19:10～19:40	かんたん足ひれ 19:30～20:00 加賀屋 勇一郎				ボディアタック45 19:15～19:45 岡田 直也	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅									アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃	ZUMBA 19:15～20:00 KATSUE
23:00			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			子ども水泳 学童				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			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童								
		シバム (バーチャル) 18:20～19:05			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 加賀屋 勇一郎		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ボディバランス30 (バーチャル) 19:10～19:40	かんたん足ひれ 19:30～20:00 加賀屋 勇一郎				ボディアタック45 19:15～19:45 岡田 直也	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅									アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃	ZUMBA 19:15～20:00 KATSUE

【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 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。
* 予 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。