

特別タイムスケジュール

2021年1月1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				
10:00																											
11:00		ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50			初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子				ヨガ 10:30～11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子							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	子供体操 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	ボディセラピー 11:00～11:45 横田 光	シバム (バーチャル) 11:10～11:40			初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子				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		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 村木 萌		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	子供体操 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	シーエクサワークス (バーチャル) 11:45～12:15					
13:00		ウェーブストレッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳			レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳				ボディパン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	中級4泳法 12:30～13:15 加賀屋 勇一郎					ボディコンバット45 12:40～13:25 菅野 雅弘	ウエストシェイブ 12:35～13:05 小林 汰雅	子供体操 学童 (高学年)	かんたん足ひれ 12:35～13:05 若生 香織	ボディパン45 12:40～13:25 岡田 直也	ボディコンバット45 (バーチャル) 12:45～13:30					
14:00		アロマリラククス 13:00～13:30 小野塚 由佳			ピラティス 13:05～13:50 白寄 道代	HULA 13:00～13:45 太田 一枝			初級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳				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 村木 萌		初級ステップ 13:05～13:50 古谷野 直美	シバム (バーチャル) 13:15～14:00	ウエーブリンクヨーガ 13:15～13:45 小野塚 由佳								
15:00		ボディバランス 45※ST 14:00～14:45 若生 香織			ボディステップ30 13:30～14:00 犬飼 貴之				中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳				初級ステップ 13:45～14:30 佐藤 有紀	シバム (バーチャル) 14:00～14:30							ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美	子ども水泳 幼児	シーエクサワークス 13:45～14:15 菅野 智紀	ボディバランス30 (バーチャル) 14:00～14:30		
16:00			子ども体操 のびのび		ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ								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										子ども水泳 幼児・学童	ボディコンバット45 14:35～15:20 菅野 智紀	ボディパン30 (バーチャル) 15:00～15:30	
17:00		シバム (バーチャル) 15:15～15:45																						子ども水泳 幼児			
18:00		ボディコンバット30 (バーチャル) 16:30～17:00																						子ども水泳 学童			
19:00		シバム (バーチャル) 18:20～19:05																						子ども水泳 学童(上級)			
20:00		スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃																						子ども水泳 学童			
21:00		ボディアタック45 19:15～20:00 岡田 直也			ボディパン45 19:15～20:00 岡田 直也	RPM30 19:15～19:45 古谷野 直美			ボディステップ45 19:15～20:00 古谷野 直美	ウエストシェイブ 19:15～19:45 小林 汰雅	HIP HOP カルチャー スクール (上級)	アクアピクス 19:30～20:00 小林 教乃					ボディコンバット45 19:15～20:00 菅野 智紀	ラテンエアロ 19:15～20:00 KATSUE	ボディセラピー 19:00～19:45 横田 光				子ども水泳 学童(高学年)				
22:00																											

【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からの予約が必要となります。事前にアプリのインストールをお願いします。

●当面の間、短縮営業とさせていただきます。 ※ジム・プールの利用時間は、閉館30分前までとなります。

平日:10:00～22:00 / 土曜日:10:00～19:00 / 日・祝日:10:00～19:00