タイムスケジュール

2023年9月1日~9月30日

曜日	月				火				水				木				土				日 7.6554		
<u>ゾーン</u> 時間	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スタ Sスタジオ	<u>ジオ</u> Aスタジオ	プール
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 クロール(初級) 10:45~11:15	初級エアロ 10:30~11:15	太極拳 10:30~11:15	ストレッチポール 10:20~10:40 和地 智美		ZUMBA 10:30~11:15	ハタヨガ 10:30~11:15		アクアウォーク	ラテンエアロ	ボディバランス 45※FX	陸モビ 10:20~10:35 若生 香織		初級ステップ 10:30~11:15	ボディバランス30	- 子ども体操 学童	ベビー	骨盤ヨガ 10:30~11:15	シバム30	ベビー
	セラピーヨガ 11:00~11:45 横田 光	シバム30 (バーチャル) 11:10~11:40		芳賀 翔真 . 予 平泳ぎ(初級)	対処フェップ	手塚 明美		シェイプウォーク 11:15~11:45 古谷野 直美	土屋 歩己	橋文子	機能改善ヨガ	アクアウォーク 10:50~11:20 松村 龍乃輔 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10:45~11:30 KATSUE	10:45~11:30 古谷野 直美	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	村山 哲志 初中級エアロ	(バーチャル) 10:45~11:15	子里 (低学年)	スイミング	横田 光 ボディバランス 45※ST	(バーチャル) 10:45~11:15	スイミング
12:00	ボディコンバット45 12:05~12:50	RPM30 12:10~12:40 小野 敬太	ウェーブリングヨーガ 11:55~12:25 小野塚 由佳	(予) アクアビクス	11:35~12:20 菊島 由美子	11:30~12:15 中村 道子	アディダスヨガ	アクアシェイプ 12:05~12:35 和地 智美	11:35~12:20 橋 文子	ボディアタック30 11:45~12:15 沼尾 楓	11:35~12:20 木村 洋子	11:40~12:10	初級ステップ 11:50~12:35 佐藤 有紀	ZUMBA 11:50~12:35 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	11:35~12:20 村山 哲志	和地 智美	子ども体操 幼児	アクアビクス 11:45~12:15 小野 敬太	11:35~12:20 若生 香織	レズミルズ コア (バーチャル) 11:45~12:15	
13:00	で	ZUMBA	アロマリラックス 12:45~13:15 小野塚 由佳	12:25~12:55 西畑 るり子	レズミルズ バー 12:40~13:10 栃村 美佳	HULA 12:35~13:20 中村 道子	12:30~13:00 古谷野 直美	上級スイム 12:55~13:40 小野 敬太	初級ステップ 12:40~13:25 木村 洋子	1,017	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 斎須 久仁子	ボディコンバット45 12:55~13:40	ハタヨガ 13:10~13:40	机心 目天	アクアビクス 12:55~13:25 大谷津 裕子	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 学童 (高学年)	かんたん足ひれ 12:35~13:05 若生 香織	ボディパンプ45 12:40~13:25 芳賀 翔真	ボディコンバット45 (バーチャル) 12:45~13:30	
14:00	13:10~13:55 栃村 美佳	13:15~14:00 KATSUE	アディダスヨガ 13:35~14:05 若生 香織	13:15~14:00 斎須 久仁子	ボディステップ30 13:30~14:00 古谷野 直美	ハタヨガ 13:35~14:20 杉本 沙織			初中級エアロ 13:45~14:30 佐藤 有紀	ウェーブリングヨーガ 13:50~14:20 小野塚 由佳		ベビー スイミング	14:00~14:30	中村 道子 アディダスヨガ 13:55~14:25 古谷野 直美			ダンスエアロ 13:45~14:30 青木 真結子			子ども水泳 幼児	13:45~14:30	シバム30 (バーチャル) 13:50~14:20	
	初中級ステップ 14:15~15:00 栃村 美佳		子ども体操 のびのび	-	ZUMBA 14:30~15:15 河俣 ひろみ	ピラティス 14:45~15:30			ピラティス	ボディコンバット30 (バーチャル) 14:45~15:15			青木 真結子 ボディパンプ30 14:50~15:20	レズミルズ コア			ボディジャム45	ボディパンプ45		子ども水泳幼児・学童	ボディステップ45 14:50~15:35	レズミルズコア (バーチャル) 14:40~15:10	
16:00		シバム30 (バーチャル) 15:30~16:00	子ども体操幼児	子ども水泳 幼児		飯田 希枝		子ども水泳 幼児	15:00~15:45 久保 美佐代	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	松村龍乃輔	(バーチャル) 15:00~15:30 ボディコンバット30 (バーチャル)	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児	14:55~15:40 青木 真結子	(バーチャル) 15:00~15:45		子ども水泳 学童	若生 香織 ボディアタック45	ボディパンプ45 (バーチャル) 15:30~16:15	
17:00		ボディパンプ30 (バーチャル) 16:20~16:50	子ども体操	子ども水泳		ボディコンバット30 (バーチャル) 16:00~16:30		子ども水泳		子ども HIP HOP	子ども体操			15:50~16:20 ボディパンプ30 (バーチャル)			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	15:55~16:40 沼尾 楓	シバム45 (バーチャル)	
17:00		レズミルズ コア (バーチャル)	学童(低学年)	幼児・学童		シバム30 (バーチャル) 17:00~17:30		幼児·学童		スクール 幼児	学童(低学年)	子ども水泳 幼児・学童		16:40~17:10	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 栃村 美佳	シバム45 (バーチャル) 16:55~17:40		学童(上級)		16:35~17:20	
18:00		17:30~18:00 ボディコンパット45	子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳学童		ボディパンプ45 (バーチャル) 17:50~18:35		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		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		レズミルズコア (バーチャル) 18:00~18:30					
19:00	ボディパンプ45	(バーチャル) 18:20~19:05	スタイリッシュヨガ 19:00~19:45		ボディコンバット45 19:00~19:45	骨盤ヨガ 19:00~19:45			ボディステップ45	初中級エアロ			セラピーヨガ 19:00~19:45	RPM45				ボディコンバット45 (バーチャル) 18:50~19:35				営業時間	
20:00	19:15~20:00 芳賀 翔真	初中級ステップ 19:30~20:15 佐藤 有紀	小林 教乃	初級4泳法 19:30~20:00 斎須 久仁子	古谷野 直美 ボディジャム45	横田 光 RPM45		かんたん足ひれ 19:30~20:00 斎須 久仁子	19:10~19:55 若生 香織	19:15~20:00 佐藤 有紀		アクアビクス 19:30~20:00 小林 教乃	横田 光 ボディアタック45	19:10~19:55 古谷野 直美		中級4泳法 19:30~20:15 松村 龍乃輔		ボディパンプ30 (バーチャル) 19:55~20:25			土曜日	10:00~23	1:00
21:00	ZUMBA 20:20~21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35~21:15 村山 哲志			20:05~20:50 青木 真結子	20:05~20:50	LIID LIOD		ボディパンプ45 20:15~21:00 松村 龍乃輔	シバム30 (バーチャル) 20:20~20:50	アディダスヨガ 20:20~20:50 若生 香織		20:05~20:50	ZUMBA 20:15~21:00 KATSUE							※マシンジ 閉館30	10:00~1 ム・プールのご 分前までとなり	利用は、
22:00	ボディコンバット45 21:25~22:10 徳島 舞				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 21:00~21:45 WAKUI		ボディバランス 45※FX 21:20~22:05 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15~22:00 ERI			REE JAM 21:10~21:55 YUKA	ボディパンプ45 (バーチャル) 21:20~22:05			【 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。						
23:00																	※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 <u>プールプログラム</u> 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。						