

タイムスケジュール

2023年1月1日～3月31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	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	B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	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	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		ストレッチボール 10:20～10:40 和地 智美	ハタヨガ 10:30～11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子		アクアウォーク 10:50～11:20 小野 敬太	ラテンエアロ 10:50～11:35 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 若生 香織	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30 (バーチャル) 10:45～11:15	ベビー スイミング
12:00		セラビーヨガ 11:00～11:45 横田 光	シバム30 (バーチャル) 11:10～11:40	予	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ボディバンプ30 (バーチャル) 11:50～12:20	ナチュラルヨガ 11:50～12:35 中村 道子	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美	初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム30 (バーチャル) 11:45～12:15	機能改善ヨガ 11:30～12:15 木村 洋子	予	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:00～12:45 ONOZUKA	背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織	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	予	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	
13:00		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	予	レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳	かんたんピラティス 12:45～13:15 MICHIO	予	アクアエイブ 12:05～12:35 和地 智美	ボディバンプ45 12:40～13:25 岡田 直也	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	予	ボディコンバット45 13:05～13:50 古谷野 直美	ハタヨガ 13:15～13:45 中村 道子	予	ボディバンプ45 12:40～13:25 岡田 直也	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)	予	ボディコンバット45 12:40～13:25 志田 圭佑	ボディバンプ45 (バーチャル) 12:45～13:30		
14:00		初中級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	予	ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美	腕肩ヨガ 13:35～14:05 MICHIO	予	上級スイム 12:55～13:40 小野 敬太	初中級ステップ 13:45～14:30 佐藤 有紀	ウエアリングヨガ 13:50～14:20 小野塚 由佳		予	ボディバンプ30 14:10～14:40 志田 圭佑	アディダスヨガ 14:15～14:45 古谷野 直美	予	ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美	子ども水泳 幼児	予	ボディバンプ45 13:45～14:30 志田 圭佑	ボディバランス30 (バーチャル) 13:50～14:20		
15:00		中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳	ボディバランス30※ST 14:20～14:50 若生 香織	予	ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	アディダスヨガ 14:25～14:55 古谷野 直美	予	ピラティス カルチャー スクール	ピラティス 15:00～15:45 MICHIO	ボディコンバット30 (バーチャル) 14:40～15:10		予	ボディアタック30 15:00～15:30 小野 敬太	レスミルズ コア (バーチャル) 15:10～15:40	予			子ども水泳 幼児・学童	予	ボディアタック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		
16:00			シバム30 (バーチャル) 15:30～16:00	予	レスミルズ コア (バーチャル) 15:15～15:45		予	子ども水泳 幼児			子ども体操 幼児	予	ボディバンプ30 16:10～16:40 志田 圭佑	レスミルズ コア (バーチャル) 16:00～16:30	予			子ども水泳 学童	予	ボディコンバット45 16:00～16:45 菅野 雅弘	ボディバンプ45 (バーチャル) 16:05～16:35	子ども水泳 学童	
17:00			ボディバンプ30 (バーチャル) 16:20～16:50	予	ボディコンバット30 (バーチャル) 16:05～16:35		予	子ども水泳 幼児・学童			子ども体操 学童 (低学年)	予		シバム30 (バーチャル) 16:50～17:20	予			子ども水泳 学童(上級)	予		シバム45 (バーチャル) 16:35～17:20		
18:00			レスミルズ コア (バーチャル) 17:30～18:00	予	ボディバンプ30 (バーチャル) 17:10～17:40		予	子ども水泳 学童			子ども体操 学童 (高学年)	予		ボディバンプ30 (バーチャル) 18:00～18:30	予			子ども水泳 学童	予				
19:00			ボディコンバット45 (バーチャル) 18:20～19:05	予	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:30 MICHIO	予	子ども水泳 学童			子ども体操 学童 (高学年)	予			予			子ども水泳 学童	予				
20:00			ボディコンバット45 19:00～19:45 若生 香織	予	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:30 MICHIO	予	子ども水泳 学童			子ども体操 学童 (高学年)	予			予			子ども水泳 学童	予				
21:00			ボディコンバット45 19:00～19:45 若生 香織	予	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:30 MICHIO	予	子ども水泳 学童			子ども体操 学童 (高学年)	予			予			子ども水泳 学童	予				
22:00			ボディコンバット45 19:00～19:45 若生 香織	予	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:30 MICHIO	予	子ども水泳 学童			子ども体操 学童 (高学年)	予			予			子ども水泳 学童	予				
23:00			ボディコンバット45 19:00～19:45 若生 香織	予	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:30 MICHIO	予	子ども水泳 学童			子ども体操 学童 (高学年)	予			予			子ども水泳 学童	予				

【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。
 *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。