タイムスケジュール

2024年3月1日～3月31日

月

Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
セラピーヨガ 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
ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	シバム30（バーチャル） 11:10～11:40	青竹エクササイズ 10:50～11:05	平泳ぎ（初級） 11:35～12:05 芳賀 翔真
ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	ウエーブリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳	陸モビ 11:20～11:35 ※トレーニング	アクアビクス 12:25～12:55 西畑 るり子
初中級ステップ 14:15～15:00 村山 哲志	初中級エアロ 13:05～13:50 飯田 希枝	アロマリラックス 12:45～13:15 小野塚 由佳	フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子
ボディパンプ45 19:15～20:00 芳賀 翔真	ボディバランス30※ST 14:20～14:50 若生 香織	アディダスヨガ 13:30～14:00 若生 香織	
ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	シバム30（バーチャル） 15:15～15:45	子ども体操幼児	子ども水泳幼児
ボディコンバット45 21:25～22:10 徳島 舞	ボディパンプ30（バーチャル） 16:00～16:30	子ども体操学童（低学年）	子ども水泳幼児・学童
	レズミルズコア（バーチャル） 16:45～17:15	子ども体操学童（高学年）	子ども水泳学童
	ボディコンバット45（バーチャル） 17:30～18:15	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 斎須 久仁子
	かんたんストレッチ 18:30～18:45	初中級ステップ 19:30～20:15 佐藤 有紀	
	初中級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志		
	レズミルズ コア（バーチャル） 21:40～22:10		

火

Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美
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	ストレッチポール 10:50～11:10 和地 智美	アクアシェイプ 12:05～12:35 和地 智美
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	ウエストシェイプ 11:30～12:00 伊藤 一樹	上級スイム 14:00～15:00 芳賀 翔真
ボディアタック30 13:30～14:00 徳島 舞	ハタヨガ 13:35～14:20 杉本 沙織		
ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	ピラティス 14:45～15:30 飯田 希枝		
	ボディコンバット30（バーチャル） 15:45～16:15		子ども水泳幼児
	シバム30（バーチャル） 16:30～17:00		子ども水泳幼児・学童
	ボディパンプ45（バーチャル） 17:15～18:00		子ども水泳学童
	かんたんストレッチ 18:30～18:45		
ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	骨盤ヨガ 19:00～19:45 横田 光		かんたん足ひれ 19:30～20:00 斎須 久仁子
ボディジャム 20:00～21:00 青木 真結子	ウエストシェイプ 20:00～20:30 伊藤 一樹		
ボディアタック30 21:15～21:45 沼尾 楓	ボディパンプ45（バーチャル） 20:50～21:35	HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI	

水

Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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	アクアウォーク 10:50～11:20 松村 龍乃輔
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
ボディコンバット30 12:30～13:00 菅野 雅弘	初級ステップ 12:30～13:15 木村 洋子	バレトン 12:35～13:20 佐藤 有紀	中級4泳法 12:30～13:15 斎須 久仁子
ボディパンプ45 13:30～14:15 松村 龍乃輔	初中級エアロ 13:40～14:25 佐藤 有紀	ウエーブリングヨーガ 13:35～14:05 小野塚 由佳	ベビースイミング
ピラティス 15:00～15:45 久保 美佐代	ボディバランス30（バーチャル） 14:15～14:45		
	レズミルズコア（バーチャル） 15:00～15:30	子ども体操幼児	子ども水泳幼児
	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
	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
ボディステップ45 19:00～19:45 若生 香織	初中級エアロ 19:10～19:55 佐藤 有紀		アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃
ボディパンプ 20:00～21:00 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	
ボディバランス45※FX 21:15～22:00 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI		

木

Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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	
初級ステップ 11:50～12:35 佐藤 有紀	ZUMBA 11:50～12:35 ONOZUKA	太極拳（入門） 10:50～11:35 高山 宗久	背泳ぎ（初級） 11:15～11:45 若生 香織
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	アロマリラックス 12:15～12:45 西畑 るり子	シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織
ボディジャム30 14:00～14:30 青木 真結子	アディダスヨガ 14:00～14:30 古谷野 直美		アクアビクス 12:55～13:25 大谷津 裕子
ボディアタック45 14:45～15:30 徳島 舞	青竹エクササイズ 14:45～15:00		
	レズミルズコア（バーチャル） 15:20～15:50	子ども体操幼児	子ども水泳幼児
	ボディコンバット30（バーチャル） 16:05～16:35	子ども体操学童（低学年）	子ども水泳幼児・学童
	ボディバランス30（バーチャル） 16:50～17:20	子ども体操学童（高学年）	子ども水泳学童
	シバム30（バーチャル） 17:35～18:05		
	ファンクショナルトレーニング 18:30～18:50 古谷野 直美		
セラピーヨガ 19:00～19:45 横田 光	RPM45 19:10～19:55 古谷野 直美		中級4泳法 19:30～20:15 松村 龍乃輔
ボディアタック45 20:05～20:50 沼尾 楓	ZUMBA 20:15～21:00 KATSUE		
REE JAM 21:10～21:55 YUKA	ボディパンプ45（バーチャル） 21:20～22:05		

土

Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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		子ども水泳幼児・学童
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	子ども体操学童（低学年）	ベビースイミング
ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	アロマリラックス 12:00～12:30 和地 智美	子ども体操幼児	アクアビクス 11:45～12:15 若生 香織
ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子	ウエストシェイプ 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
ボディジャム 14:55～15:55 青木 真結子	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美		子ども水泳幼児
ボディコンバット45 16:10～16:55 菅野 雅弘	ボディパンプ45（バーチャル） 15:00～15:45		子ども水泳幼児・学童
ボディアタック 17:10～18:10 沼尾 楓	ボディバランス30（バーチャル） 16:05～16:35		子ども水泳学童
	シバム45（バーチャル） 16:55～17:40		子ども水泳学童（上級）
	レズミルズコア（バーチャル） 18:00～18:30		
	ボディコンバット45（バーチャル） 18:50～19:35		
	ボディパンプ30（バーチャル） 19:55～20:25		

日

Sスタジオ	Aスタジオ	プール
骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光	シバム30（バーチャル） 10:45～11:15	子ども水泳幼児・学童
ボディバランス 11:30～12:30 若生 香織	レズミルズ コア（バーチャル） 11:45～12:15	ベビースイミング
ボディアタック30 12:45～13:15 沼尾 楓	ボディパンプ45（バーチャル） 12:30～13:15	
ボディコンバット 13:30～14:30 徳島 舞	ウエストシェイプ 13:30～14:00 高久 梓	子ども水泳幼児
ボディステップ45 14:45～15:30 若生 香織	シバム30（バーチャル） 14:20～14:50	
ボディパンプ45 15:45～16:30 芳賀 翔真	レズミルズ コア（バーチャル） 15:05～15:35	
	ボディコンバット45（バーチャル） 15:50～16:35	
	シバム45（バーチャル） 16:50～17:35	

【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。