

# タイムスケジュール

2024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	プール	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	かんたんストレッチ 10:20～10:35																										
11:00	セラビーヨガ 10:45～11:45 横田 光	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	クロール(初級) 10:45～11:15 芳賀 翔真	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		ストレッチボール 10:50～11:10	和地 智美																			
12:00																													
12:00	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	陸モビ 11:20～11:35 ※トレーニング	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 芳賀 翔真	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ナチュラルヨガ 11:30～12:15 中村 道子	ウエストシェイブ 11:30～12:00 伊藤 一樹		シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美																				
13:00																													
13:00																													
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	初中級エアロ 13:05～13:50 飯田 希枝	アロマリラククス 12:45～13:15 小野塚 由佳	フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子	ボディコンバット30 12:40～13:10 菅野 雅弘	HULA 12:35～13:20 中村 道子	アディダスヨガ 12:30～13:00 古谷野 直美		上級スイム 12:55～13:40 小野 敬太																				
15:00																													
15:00																													
16:00																													
16:00																													
17:00																													
17:00																													
18:00																													
18:00																													
19:00																													
19:00																													
20:00																													
20:00																													
21:00																													
21:00																													
22:00																													
22:00																													
23:00																													

**【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。