

# タイムスケジュール

2024年6月1日～6月30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	
11:00	セラビーヨガ 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 スタッフ	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		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	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	太極拳(入門) 10:50～11:35 高山 宗久	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) 10:15～10:45	ベビー スイミング		
12:00	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	ウェーブリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳	陸モビ 11:20～11:35 ※トレーニング	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 スタッフ	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	ストレッチボール 10:50～11:10 和地 智美	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美	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	ウェストシェイプ 11:30～12:00 伊藤 一樹	ボールエクササイズ 11:45～12:15 和地 智美	初級ステップ 11:50～12:35 佐藤 有紀	ZUMBA 11:50～12:35 ONOUZUKA	背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織	アロマリラククス 12:05～12:35 若生 香織	初級エアロ 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 幼児	アクアピクス 11:45～12:15 若生 香織	ボディバランス 11:30～12:30 若生 香織	ボディバンプ30 (バーチャル) 11:45～12:15			
13:00					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			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					ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	アロマリラククス 12:45～13:15 小野塚 由佳	子ども体操 学童 (高学年)	かんたん足ひれ 12:35～13:05 スタッフ	ボディアタック30 12:45～13:15 沼尾 楓	ステップ入門 12:40～13:10 高久 梓			
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	初中級エアロ 13:05～13:50 飯田 希枝	アディダスヨガ 13:30～14:00 若生 香織	フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子	ボディアタック30 13:30～14:00 徳島 舞	RPM30 13:40～14:10 古谷野 直美	ハタヨガ 13:35～14:20 杉本 沙織		ボディバンプ45 13:30～14:15 松村 龍乃輔	初中級エアロ 13:40～14:25 佐藤 有紀	ウェーブリングヨーガ 13:35～14:05 小野塚 由佳	ベビー スイミング	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					ダンスエアロ 13:50～14:35 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 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	
15:00	初中級ステップ 14:15～15:00 村山 哲志	ボディバランス30※ST 14:20～14:50 若生 香織			ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	ピラティス 14:45～15:30 飯田 希枝			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) 14:45～15:15			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					ボディジャム 14:55～15:55 青木 真結子	ボディバンプ45 (バーチャル) 15:00～15:45	子ども水泳 幼児・学童	ボディステップ45 14:45～15:30 古谷野 直美	レスミルズ コア (バーチャル) 15:05～15:35		
16:00				子ども体操 幼児			子ども水泳 幼児					子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児				子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児		子ども水泳 学童		ボディバンプ45 15:45～16:30 松村 龍乃輔	ボディコンバット45 (バーチャル) 15:50～16:35		
17:00				子ども体操 学童 (低学年)			子ども水泳 幼児・学童					子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童				子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童		子ども水泳 学童(上級)					
18:00				子ども体操 学童 (高学年)			子ども水泳 学童					子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童				子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童							
19:00														セラビーヨガ 19:00～19:45 横田 光											
20:00	ボディステップ45 19:15～20:00 若生 香織	初中級ステップ 19:30～20:15 佐藤 有紀	スタイリッシュヨーガ 19:00～19:45 小林 教乃	初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子	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		ボディバンプ 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		ボディアタック45 20:05～20:50 沼尾 楓	ZUMBA 20:15～21:00 KATSUE											
21:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志			ボディジャム 20:00～21:00 青木 真結子	ボディバンプ45 (バーチャル) 20:50～21:35			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			REE JAM 21:10～21:55 YUKA	ボディバンプ45 (バーチャル) 21:20～22:05											
22:00	ボディコンバット45 21:25～22:10 徳島 舞	レスミルズ コア (バーチャル) 21:40～22:10																							
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。