タイムスケジュール

2022年1月1日～3月31日

月

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00		ボディバランス30（バーチャル）10:20～10:50		㊐ クロール（初級）10:45～11:15 志田 圭佑
11:00	ボディセラピー 11:00～11:45 横田 光	シバム（バーチャル）11:10～11:40		㊐ 平泳ぎ（初級）11:35～12:05 若生 香織
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	ウエーブストレッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳	㊐ アクアビクス 12:25～12:55 若生 香織
13:00	初中級エアロ 13:10～13:55 栃村 美佳	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	アロマリラックス 12:50～13:20 小野塚 由佳	フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子
14:00	中級エアロ 14:15～15:00 栃村 美佳	ボディバランス45※ST 14:20～15:05 若生 香織	子ども体操 のびのび	
15:00		シバム（バーチャル）15:30～16:00	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児
16:00		ボディコンバット30（バーチャル）16:20～16:50	子ども体操 学童（低学年）	子ども水泳 幼児・学童
17:00		レズミルズ コア（バーチャル）17:30～18:00	子ども体操 学童（高学年）	子ども水泳 学童
18:00		ボディコンバット45（バーチャル）18:20～19:05		
19:00	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	スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃	初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子
20:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志		
21:00	ボディアタック45 21:25～22:10 小野 敬太	ボディバンプ30（バーチャル）21:40～22:10		
22:00				
23:00				

火

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	ボディコンバット30（バーチャル）10:20～10:50	太極拳 10:45～11:30 手塚 明美	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美
11:00	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ボディバランス30（バーチャル）11:10～11:40	ナチュラルヨガ 11:50～12:35 中村 道子	アクアシェイプ 12:05～12:35 和地 智美
12:00	レズミルズ バー 12:40～13:10 栃村 美佳	ボディバンプ30（バーチャル）12:00～12:30	HULA 13:00～13:45 中村 道子	上級スイム 12:55～13:40 小野 敬太
13:00	ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美	ピラティス 13:05～13:50 白寄 道代	ピラティス カルチャースクール	
14:00	ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	レズミルズ コア（バーチャル）14:15～14:45		
15:00		ボディバランス30（バーチャル）15:15～15:45		子ども水泳 幼児
16:00		ボディコンバット30（バーチャル）16:15～16:45		子ども水泳 幼児・学童
17:00		ボディバンプ30（バーチャル）17:10～17:40		子ども水泳 学童
18:00		シバム（バーチャル）18:10～18:40		
19:00	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ボディバランス30（バーチャル）19:00～19:30		かんたん足ひれ 19:30～20:00 斎須 久仁子
20:00	ピラティス 20:05～20:50 白寄 道代	RPM45 20:00～20:45 小野 敬太		
21:00	ボディバンプ45 21:10～21:55 小林 汰雅	レズミルズ コア（バーチャル）21:15～21:45	HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI	
22:00				
23:00				

水

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子	ヨガ 10:30～11:15 橋 文子		アクアシェイプ 10:50～11:20 小林 汰雅
11:00	初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム（バーチャル）11:45～12:15	機能改善 11:30～12:15 木村 洋子	㊐ バタフライ（初級）11:40～12:10 斎須 久仁子
12:00	ボディバンプ45 12:40～13:25 小林 汰雅	バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀	ポールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美	㊐ 中級4泳法 12:30～13:15 斎須 久仁子
13:00	初中級ステップ 13:45～14:30 佐藤 有紀	ボディバランス30（バーチャル）14:00～14:30		ベビー スイミング
14:00	ピラティス 14:50～15:35 白寄 道代	ボディコンバット30（バーチャル）15:00～15:30		
15:00			子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児
16:00		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
17:00		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
18:00		NEW アディダスヨガ 19:00～19:45 若生 香織	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅	アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃
19:00	初中級エアロ 19:15～20:00 佐藤 有紀			
20:00	ボディアタック45 20:20～21:05 岡田 直也	シバム（バーチャル）20:10～20:55		
21:00	ボディバランス45※FX 21:25～22:10 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI		
22:00				
23:00				

木

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	ボディバランス45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	ラテンエアロ 11:00～11:45 KATSUE	陸モビ 10:20～10:35	
11:00	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA	太極拳（入門）11:00～11:45 高山 宗久	㊐ 背泳ぎ（初級）11:15～11:45 若生 香織
12:00	ボディコンバット45 13:05～13:50 古谷野 直美	シバム（バーチャル）13:10～13:40	アロマリラックス 12:15～12:45 和地 智美	㊐ シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織
13:00	ボディバンプ30 14:10～14:40 岡田 直也	NEW アディダスヨガ 14:10～14:55 古谷野 直美	からだスキャン セルフマッサージ 13:15～13:45 小野塚 由佳	アクアビクス 12:55～13:25 大谷津 裕子
14:00	ボディアタック45 15:00～15:45 小野 敬太	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
15:00		ボディコンバット30（バーチャル）16:20～16:50	子ども体操 学童（低学年）	子ども水泳 幼児・学童
16:00		ボディバランス30（バーチャル）17:15～17:45	子ども体操 学童（高学年）	子ども水泳 学童
17:00		ボディバンプ30（バーチャル）18:05～18:35		
18:00	ボディセラピー 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 小野 敬太
19:00	ボディバンプ45 20:05～20:50 志田 圭佑	ZUMBA 20:15～21:00 KATSUE		
20:00	ボディコンバット45 21:15～22:00 五月女 愛子	ボディバランス30（バーチャル）21:20～21:50		
21:00				
22:00				
23:00				

土

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30				
10:00	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）	子ども水泳 幼児・学童
11:00	初中級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志	アロマリラックス 11:45～12:15 和地 智美	子ども体操 幼児	ベビー スイミング
12:00	ボディコンバット45 12:40～13:25 菅野 雅弘	ウエストシェイプ 12:35～13:05 小林 汰雅	子ども体操 学童（高学年）	アクアビクス 11:45～12:15 小野 敬太
13:00	ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美		かんたん足ひれ 12:35～13:05 若生 香織
14:00	ボディステップ30 15:00～15:30 古谷野 直美	シバム（バーチャル）15:00～15:45		子ども水泳 幼児
15:00	ボディアタック45 16:00～16:45 犬飼 貴之	ボディバランス30（バーチャル）16:05～16:35		子ども水泳 幼児・学童
16:00	ボディバンプ45 17:05～17:50 志田 圭佑	ボディコンバット45（バーチャル）16:55～17:40		子ども水泳 学童
17:00		レズミルズコア（バーチャル）18:00～18:30		子ども水泳 学童（上級）
18:00		ボディバンプ30（バーチャル）18:50～19:20		
19:00		ボディコンバット30（バーチャル）19:40～20:10		
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

日

スタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	プール
9:30			
10:00	骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光	シバム（バーチャル）10:45～11:15	子ども水泳 幼児・学童
11:00	ボディバランス45※ST 11:35～12:20 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
12:00	ボディコンバット45 12:40～13:25 古谷野 直美	ボディバンプ45（バーチャル）12:45～13:30	
13:00	ボディステップ45 13:45～14:30 若生 香織	ボディバランス30（バーチャル）13:50～14:20	
14:00	ボディバンプ45 14:50～15:35 小林 汰雅	レズミルズコア（バーチャル）14:40～15:10	
15:00	ボディアタック45 15:55～16:40 岡田 直也	ボディコンバット30（バーチャル）15:30～16:00	
16:00		シバム（バーチャル）16:30～17:15	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
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 40名／Aスタジオ 16名／Bスタジオ 15名）
＊スタジオプログラムにご参加の際は、WEB予約・もしくはレッスン開始35分前から整理券配布となります。
※詳しくは、館内掲示板にてご確認ください。
＊㊐ 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。