

2022年10月～スタジオ・プールのスケジュール

月	火		水		木		金		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
10:00												
10:30	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:30～11:00	アクアウォーキング 小野寺 優介 10:30～11:00	レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 10:30～11:00	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	背骨コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:00	初中級スイム 小宮 緩子 10:45～11:30	初級エアロビクス 三浦 千恵 10:30～11:00	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	キッズダンス 幼児 小野寺 優介 9:30～10:30	幼児学童a 3歳～小学3年生 9:30～10:30		ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30
11:00		はじめて・初級スイム										
11:30												
12:00	バランスボール 佐藤 美幸 11:30～12:00	小野寺 優介 11:15～12:00	健康体操 三浦 柊 11:30～12:00	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15	ヨガ 三浦 千恵 11:30～12:00	中・上級スイム 佐藤 美幸 11:45～12:30	レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 12:00～12:30	幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50		アクアウォーキング 佐藤 美幸 11:45～12:15
12:30	休											
13:00	ヨガ 吉田 愛 12:30～13:00	小野寺 優介 12:15～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初中級スイム 小野寺 優介 12:30～13:15	ストレッチポール 12:30～12:45三浦	上級スイム 小宮 緩子 12:30～13:15	ストレッチポール 12:30～12:45吉田	アキアウォーキング 小宮 緩子 12:45～13:15				初・中級スイム 佐藤 美幸 12:30～13:00
13:30												
14:00	骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:30～14:00		バレトン 富田 タ子 13:30～14:00		健康体操 三浦 柊 13:30～14:00		レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 13:30～13:50		レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 12:00～12:30	アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30		レズミルズ パーソナル 三浦 柊 12:15～12:45
14:30	レズミルズ パーソナル 佐藤 美幸 14:00～14:30											
15:00	館											
15:30		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00				幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00				自由遊泳 14:00～16:30
16:00		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	キッズダンス 幼児 小野寺 優介 15:45～16:45	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 15:30～16:00	学童a 小・中学生 13:50～15:00		子供会員：無料 子供会員家族 :550円
16:30												
17:00		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	レズミルズ トーン 大友 貴子 16:30～17:00	学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10		
17:30												
18:00	日											
18:30		育成A 18:15～19:15		育成A 18:15～19:15		育成A 18:15～19:15		育成A 18:15～19:15				
19:00	レズミルズ トーン 大友 貴子 18:45～19:15		アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15		レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 18:45～19:15		レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 18:50～19:10					
19:30		初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00		アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	健康体操 19:40～20:00三浦	初・中級 スイム 19:30～20:00小野寺	上級 スイム 19:30～20:00	バランスボール 佐藤 美幸 19:30～20:00				
20:00		スタジオ定員：黄色18名 緑色16名										
20:30		営業時間 平日 10:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00										
21:00		デイ会員様ご利用時間 平日 10:00～17:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00										
		レギュラー・シニア会員様ご利用時間 平日 10:00～17:10 18:10～20:45 土 10:00～14:00 16:10～17:45 日 10:00～16:45										
		休館日 毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等										
		プール・ジムのご利用時間は、閉館15分前までとなります。 フリー会員様のレッスン参加はご遠慮ください。										