

タイムスケジュール

2022年10月1日～12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
11:00		ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50		予	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	ストレッチボール 10:20～10:40 和地 智美			ハタヨガ 10:30～11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子			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	太極拳(入門) 11:00～11:45 高山 宗久	予	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)	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) 10:45～11:15	ベビー スイミング	
12:00				予	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ボディコンバット30 (バーチャル) 11:00～11:30	太極拳 10:45～11:30 手塚 明美			初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	シバム30 (バーチャル) 11:45～12:15	機能改善ヨガ 11:30～12:15 木村 洋子	予	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA	アロマリラクセス 12:15～12:45 和地 智美	予	初中級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志	アロマリラクセス 11:45～12:15 和地 智美	子ども体操 幼児	予	ボディバランス 45※ST 11:35～12:20 若生 香織	レスミルズ コア (バーチャル) 11:45～12:15	
13:00				予	レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳	かんたんピラティス 12:45～13:15 MICHIO			ボディコンバット45 12:40～13:25 岡田 直也	バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀	ボールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美	予												
14:00					ボディコンバット30 13:30～14:00 古谷野 直美	腕肩ヨガ 13:35～14:05 MICHIO			初級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳	ボディバランス 45※ST 14:20～15:05 若生 香織			ボディコンバット30 14:10～14:40 志田 圭佑	アディダスヨガ 14:15～14:45 古谷野 直美										
15:00					ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ	アディダスヨガ 14:25～14:55 古谷野 直美			中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳	ボディバランス 45※ST 14:20～15:05 若生 香織			ボディコンバット30 14:40～15:10 小野 敬太											
16:00					レスミルズ コア (バーチャル) 15:15～15:45			ピラティス 15:00～15:45 MICHIO																
17:00					レスミルズ コア (バーチャル) 17:30～18:00			ピラティス 15:00～15:45 MICHIO																
18:00					ボディコンバット45 (バーチャル) 16:20～16:50	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			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									
19:00					レスミルズ コア (バーチャル) 17:30～18:00	ボディコンバット30 (バーチャル) 17:10～17:40			子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 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									
20:00					ボディコンバット45 (バーチャル) 18:20～19:05	ボディコンバット45 (バーチャル) 18:00～18:30			子ども水泳 幼児・学童	子ども水泳 学童(上級)														
21:00					ボディコンバット45 (バーチャル) 18:20～19:05	ボディコンバット45 (バーチャル) 18:00～18:30			子ども水泳 学童(上級)															
22:00					ボディコンバット45 (バーチャル) 18:20～19:05	ボディコンバット45 (バーチャル) 18:00～18:30			子ども水泳 学童(上級)															
23:00					ボディコンバット45 (バーチャル) 18:20～19:05	ボディコンバット45 (バーチャル) 18:00～18:30			子ども水泳 学童(上級)															

【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、整理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。
 *予 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。