タイムスケジュール

2022年7月1日~9月30日

曜日	月			火				水				木				± ±							
<u>ゾーン</u> 時間	スタ Sスタジオ Aスタ		プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	スタジオ Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スタジオ Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スタジオ 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 (バー 10:20・ 11:00~11:45 (バー	10:50	予 クロール(初級) 10:45~11:15 小野 敬太	初級エアロ 10:30~11:15 菊島 由美子	がんたんストレッチ 10:20~10:35 和地 智美 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	シェイプウォーク 11:15~11:45	ョガ 10:30~11:15 橋 文子	ステップ入門 10:30~11:15 木村 洋子		アクアウォーク 10:50~11:20 小野 敬太	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		予 背泳ぎ(初級) 11:15~11:45	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 (バーチャル) 10:45~11:15	ベビースイミング	
12:00	横田 光 11:10・ ボディコンバット45 12:05~12:50 小野	ウエーブストレッ 12:00~12:3 12:40	アクアビクス	菊島 由美子	ボディパンプ30 (バーチャル) 11:50~12:20	ナチュラルヨガ 11:50~12:35 中村 道子	古谷野 直美 アクアシェイプ 12:05~12:35 和地 智美	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	初級ステップ 12:00~12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05~12:50	12.10 12.70	若生 香織 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	初中級エアロ 11:35~12:20 村山 哲志	和地智美	子ども体操 幼児	予 アクアビクス 11:45~12:15 小野 敬太	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		
13:00	である。 初中級エアロ 13:10~13:55 13:15~		0 フィンスイム 13:15~14:00	レスミルス ハー 12:40~13:10 栃村 美佳 ボディステップ30	かんたんピラティス 13:15~13:45 白寄 道代	HULA 13:00~13:45 中村 道子	上級スイム 12:55~13:40 小野 敬太	ボディパンプ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	中級4泳法 12:30~13:15 斎須 久仁子	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	和地 智美 からだスキャン セルフマッサージ 13:15~13:45		ボディパンプ45 12:40~13:25 志田 圭佑	ウエストシェイプ 12:35~13:05 和地 智美	子ども体操 学童 (高学年)	かんたん足ひれ 12:35~13:05 若生 香織	ボディコンバット45 12:40~13:25 志田 圭佑	ボディパンプ45 (バーチャル) 12:45~13:30		
14:00	析材 美佳 KAT 中級エアロ ボディ/ 45%	ランス ST	斎須 久仁子 	13:30~14:00 古谷野 直美 ZUMBA	レズミルズ コア (バーチャル) 14:15~14:45	ピラティス カルチャー スクール		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	ボディパンプ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	小野塚 由佳		ZUMBA 13:45~14:30 YUKA	RPM45 13:45~14:30 古谷野 直美		子ども水泳 幼児	ボディパンプ45 13:45~14:30 志田 圭佑	13:50~14:20		
15:00	一番生 一番生	子ども体接 のびのび	Į.	14:30~15:15 河俣 ひろみ	ボディバランス30 (バーチャル) 15:15~15:45			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			ボディアタック30 15:00~15:30 小野 敬太	レズミルズ コア			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・学童	ボディアタック45 14:50~15:35 岡田 直也	レズミルズコア (バーチャル) 14:40~15:10 ボディコンバット45		
16:00	ボディコン (バー 16:20-	16:00 子ども体損 幼児	子ども水泳幼児		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			子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児		(バーチャル) 15:30~16:00 ボディコンバット30 (バーチャル) 16:20~16:50	子ども体操 幼児	子ども水泳幼児	ボディコンバット45 16:00~16:45 菅野 雅弘	ボディバランス30 (バーチャル) 16:05~16:35		子ども水泳 学童	ボディステップ45 15:55~16:40 若生 香織	(バーチャル) 15:30~16:15		
17:00	レズミル	子とも体接 学童 (低学年)	子ども水泳幼児・学童		ボディパンプ30 (バーチャル) 17:10~17:40		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		ボディバランス30 (バーチャル) 17:15~17:45	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳幼児・学童	ボディアタック45 17:05~17:50 岡田 直也	(, , , , , , , ,		子ども水泳 学童(上級)		シバム (バーチャル) 16:35~17:20		
18:00	(バー・ 17:30~	デ軍 (高学年) パット45	子ども水泳学童		シバム (バーチャル) 18:10~18:40		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		ボディパンプ30 (バーチャル) 18:05~18:35	子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童		レズミルズコア (バーチャル) 18:00~18:30						
19:00	ボディステップ45 19:15~20:00 初中級	19:05 スタイリッシュョ 19:00~19:4 小林 教乃	.5		レズミルズ コア (バーチャル) 19:00~19:30		かんたん足ひれ	初中級エアロ 19:15~20:00	アディダスヨガ 19:15~19:45 若生 香織		アクアビクス 19:30~20:00	ボディセラピー 19:00~19:45 横田 光	RPM45 19:10~19:55				ボディコンバット45 (バーチャル) 18:50~19:35				営業時間 10:00~23		
20:00	若生 香織 19:30- 佐藤 ZUMBA	20:15	19:30~20:00 斎須 久仁子	ピラティス 20:05~20:50 白寄 道代	RPM45 20:00~20:45 小野 敬太			19:15~20:00 佐藤 有紀 ボディアタック45 20:20~21:05	シバム		19:30~20:00 小林 教乃	ボディパンプ45 20:05~20:50 岡田 直也	古谷野 直美 ZUMBA 20:15~21:00		中級4泳法 19:30~20:15 小野 敬太		ボディパンプ30 (バーチャル) 19:55~20:25			土曜日日・祝日※マシンジル	10:00~21 10:00~1! いプールのご利	1:00 9:00 J用は、	
21:00	MIYAKO 20:35- 村山 ボディパンプ45	21:15		ボディアタック45 21:10~21:55	ボディバンプ30 (バーチャル) 21:15~21:45			20:20~21:05 岡田 直也 ボディバランス 45※FX	20:10~20:55 HIP HOP JAZZ 21:15~22:00			ボディコンバット45 21:15~22:00	(バーチャル)			*十分な間隔	ー をとるため、定	員制となります。			閉館30分前までとなります。		
22:00	21:25~22:10 志田 圭佑 21:35-	ヤル)		小野 敬太		WAROI		21:25~22:10 若生 香織	ERI			五月女 愛子	21:20~21:50			(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。 *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。							