

タイムスケジュール

2023年5月1日～5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	太極拳 10:30～11:15 手塚 明美			ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己	ハタヨガ 10:30～11:15 橋 文子			ラテンエアロ 10:50～11:35 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 若生 香織	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	セラピーヨガ 11:00～11:45 横田 光	シバム30 (バーチャル) 11:10～11:40		予	初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子	ナチュラルヨガ 11:30～12:15 中村 道子			初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子	機能改善ヨガ 11:35～12:20 木村 洋子			初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:00～12:45 ONOZUKA	背泳ぎ(初級) 11:15～11:45 若生 香織	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	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	ウエープリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳	予	レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳	HULA 12:35～13:20 中村 道子			初級ステップ 12:40～13:25 木村 洋子	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	ボディコンバット45 13:05～13:50 古谷野 直美	ハタヨガ 13:15～13:45 中村 道子	予	ZUMBA 12:40～13:25 YUKA	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)	予	ボディコンバット45 12:40～13:25 古谷野 直美	ボディパン45 (バーチャル) 12:45～13:30			
14:00	初中級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	アディダスヨガ 13:35～14:05 若生 香織	予	ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美	ハタヨガ 13:40～14:25 杉本 沙織			初中級ステップ 13:45～14:30 佐藤 有紀	ウエープリングヨーガ 13:50～14:20 小野塚 由佳			ボディコンバット45 14:10～14:55 小野 敬太	アディダスヨガ 14:05～14:35 古谷野 直美	予	ダンスエアロ 13:45～14:30 青木 真結子	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美	子ども水泳 幼児		ボディステップ45 13:45～14:30 若生 香織	シバム30 (バーチャル) 13:50～14:20			
15:00	中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳	ボディバランス30※ST 14:20～14:50 若生 香織		予	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	レスミルズ コア (バーチャル) 15:30～16:00				レスミルズ コア (バーチャル) 15:00～15:30			ボディコンバット45 15:00～15:30 古谷野 直美	シバム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30 15:00～15:30 古谷野 直美	シバム45 (バーチャル) 15:00～15:45		
16:00		シバム30 (バーチャル) 15:30～16:00	子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児			子ども水泳 幼児							ボディパン30 (バーチャル) 15:50～16:20	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		ボディコンバット45 (バーチャル) 15:30～16:15		
17:00		ボディパン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			子ども水泳 幼児・学童							ボディコンバット30 (バーチャル) 16:40～17:10	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童			ボディパン45 (バーチャル) 16:35～17:20	子ども水泳 学童(上級)		ボディパン45 (バーチャル) 16:35～17:20		
18:00		レスミルズ 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			子ども水泳 学童							シバム45 (バーチャル) 17:45～18:30	子ども体操 学童 (高学年)	子ども水泳 学童			ボディコンバット45 (バーチャル) 18:00～18:30			ボディコンバット45 (バーチャル) 18:00～18:30		
19:00		ボディコンバット45 (バーチャル) 18:20～19:05		予	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			ボディコンバット45 19:15～20:00 菅野 雅弘	初中級エアロ 19:15～20:00 佐藤 有紀	アディダスヨガ 19:15～19:45 若生 香織	予	セラピーヨガ 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 松村 龍乃輔		ボディコンバット45 (バーチャル) 18:50～19:35						
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	予	ダンスエアロ 20:05～20:50 青木 真結子	RPM45 20:05～20:50 小野 敬太			ボディステップ45 20:20～21:05 古谷野 直美	シバム30 (バーチャル) 20:20～20:50			ボディコンバット45 20:05～20:50 小野 敬太	ZUMBA 20:15～21:00 KATSUE										
21:00	ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO	初中級エアロ 20:35～21:15 村山 哲志		予	ボディコンバット45 21:10～21:55 小野 敬太	レスミルズ コア (バーチャル) 21:15～21:45	HIP HOP 21:15～21:45 WAKUI				HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI			REE JAM 21:10～21:55 YUKA	ボディパン45 (バーチャル) 21:20～22:05									
22:00		ボディパン45 (バーチャル) 21:35～22:20		予																				
23:00																								

【週替わりレッスン】
 1週目: ダンスエアロ 青木
 2週目: REE JAM YUKA
 3週目: ボディアタック 橋村
 4週目: ボディアタック 小野

【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。
 *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。