

タイムスケジュール

2024年4月1日～6月30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	セラビーヨガ 10:45～11:45 横田 光	ボディバランス30 (バーチャル) 10:20～10:50	かんたんストレッチ 10:20～10:35		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	かんたんストレッチ 10:20～10:35		ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己	ハタヨガ 10:30～11:15 橋 文子	かんたんストレッチ 10:30～10:45		ラテンエアロ 10:45～11:30 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 ※ストレッチ		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) 10:20～10:50			シバム30 (バーチャル) 10:15～10:45	子ども水泳 幼児・学童		
12:00	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	ウェーブリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳	陸モビ 11:20～11:35 ※トレーニング		ナチュラルヨガ 11:30～12:15 中村 道子	ステップ入門 11:30～12:15 菊島 由美子	ストレッチボール 10:50～11:10 和地 智美		初級エアロ 11:30～12:15 橋 文子	機能改善ヨガ 11:30～12:15 木村 洋子	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美		初級ステップ 11:50～12:35 佐藤 有紀	ZUMBA 11:50～12:35 ONOZUKA	太極拳(入門) 10:50～11:35 高山 宗久		初級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志	アディダスヨガ 11:10～11:40 古谷野 直美			ベビー スイミング			
13:00																								
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	初中級エアロ 13:05～13:50 飯田 希枝	アディダスヨガ 13:30～14:00 若生 香織		ボディステップ30 12:40～13:10 古谷野 直美	HULA 12:35～13:20 中村 道子		初級ステップ 12:30～13:15 木村 洋子	バレトン 12:35～13:20 佐藤 有紀	ボールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美			ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美	ハタヨガ 13:10～13:40 中村 道子			ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	ウェストシェイブ 12:45～13:15 和地 智美			ボディコンバット 13:30～14:30 徳島 舞	子ども水泳 幼児		
15:00	初中級ステップ 14:15～15:00 村山 哲志	ボディバランス30※ST 14:20～14:50 若生 香織			ボディコンバット30 13:30～14:00 徳島 舞	ハタヨガ 13:35～14:20 杉本 沙織		ボディコンバット30 14:15～14:45 菅野 雅弘	ピラティス 14:15～14:45 久保 美佐代	ピラティス 15:00～15:45 久保 美佐代			ボディコンバット45 14:45～15:30 徳島 舞	アディダスヨガ 14:00～14:30 古谷野 直美			ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美			ボディコンバット 13:30～14:30 徳島 舞	子ども水泳 幼児		
16:00																								
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。
 🌿 は、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。