

2024年4月～6月 タイムスケジュール

OPEN	月曜			火曜			水曜			木曜			土曜			日曜		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30		9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ																
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイプ 横澤 太貴		10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	10:00～10:30 ヨガ 神崎 卓子	10:00～10:45 上級 牧島 久子	10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	10:15～10:55 ボールエクササイズ (上肢→下肢) バーチャル	10:00～10:30 水中運動 南保・田中	10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	10:15～10:35 ウエストシェイプ スタッフ		10:00～10:30 ボディパンプ30 佐藤 宏幸	10:15～11:05 バーチャル ヘリ・ダンス初級	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 avex dance master リトル	10:15～11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00～ 子供 水泳教室 キンダー
10:30	11:00～11:15 フラダンス 増田 希望	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	11:05～11:50 エアロピクス初級 立野 麻衣子	10:45～11:30 ヒーリングフロー・ヨガ (肩・背中) 神崎 卓子	11:00～11:45 ベビースイミング	11:00～11:45 エアロピクス初級 佐々木 恵子	11:10～11:40 健康体操 横澤 太貴	10:45～11:15 初級 南保 麻美	11:00～11:45 健美操 川島 友江	11:00～11:45 バーチャル 長谷 美里	11:00～11:45 アクアピクス 高島 嘉剛	11:00～11:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:20～11:45 HIIT	11:00～12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	11:15～12:15 avex dance master キッズ入門	11:15～11:45 ボールストレッチ 水沢 充裕	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児
11:00	11:20～12:05 フラダンス 小林 マユミ	12:00～12:30 ボールストレッチ 松本 隆雄	11:45～12:15 初級 服部 隆宏	12:10～12:55 バレエ 佐藤 友香	11:45～12:15 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:45 フィンスイム初中級 牧島 久子	12:00～12:45 ボディジャム45 山田 さとみ	11:55～12:40 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子	12:00～12:45 フラダンス 小林 マユミ	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子	12:00～12:30 ストレッチボール (歪み改善エクササイズ) 松本 隆雄	12:00～12:30 バーニングファイター バーチャル	12:00～12:30 子供水泳教室 キンダー・幼児	12:00～12:15 ウエストシェイプ 水沢 充裕	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童	
11:30	12:25～13:10 マルチダンス 山田 さとみ	12:45～13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	12:30～13:15 中級 服部 隆宏	13:10～13:40 ピラティス MANA	12:30～13:15 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	13:00～13:45 アクアピクス 石田 佳奈美	13:05～14:05 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 宏幸	13:00～13:30 ボディパンプ30 海野 亮	13:00～13:30 ゆるふわボール 小林 マユミ	12:50～13:20 ボディパンプ30 海野 亮	13:20～14:00 初級 石倉 直人	13:00～14:00 体操教室 (1年生～3年生)	12:45～13:15 筋トレ&コンディショニング 飯塚 翔馬	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	12:35～13:20 ZUMBA Chie	13:30～14:20 バーニングファイター バーチャル	13:30～14:20 子供水泳教室 幼児・学童
12:00	13:30～14:30 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45～14:35 ヘリ・ダンス初級 バーチャル	13:30～14:00 フィンスイム上級 笠原 武範	13:55～14:40 HIPHOP MANA	13:45～14:45 太極拳 及川 弘孝		14:20～15:20 太極拳 及川 弘孝	13:45～14:00 ウエストシェイプ 水沢 充裕	13:45～14:30 ハレエ 橋 由起	13:45～14:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	14:10～14:50 中級 石倉 直人	14:00～14:50 体操教室	13:30～14:00 健康体操 飯塚 翔馬	14:00～15:00 子供水泳教室 幼児・学童	13:50～14:35 ヒーリングフロー・ヨガ (背中・バランス) 神崎 卓子	14:45～15:00 ウエストシェイプ 水沢 充裕	14:45～15:00 子供水泳教室 幼児・学童	
12:30	14:45～15:15 ボディパンプ30 水沢 充裕	15:00～16:00 キッズバレエ	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～15:50 体操教室	15:15～16:00 マッスルトレーニング バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～16:00 太極拳 及川 弘孝	15:10～15:50 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ バーチャル	15:00～15:50 体操教室	15:30～16:20 ピラティス バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～16:00 体操教室	15:10～16:00 中上級 ダンスエアロ バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 幼児・学童	15:15～16:00 ボディパンプ45 水沢 充裕	15:30～16:10 ボールエクササイズ 上肢→下肢 バーチャル	15:30～16:10 子供水泳教室 幼児・学童	
13:00	16:00～17:00 キッズバレエ	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	16:15～17:15 アクティブピラティス バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 avex dance master リトル	16:10～16:50 スタイルアップヨガ バーチャル	16:00～17:00 体操教室	16:40～17:40 脂肪燃焼ボクシング 40 &ストレッチ20 バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	16:15～17:15 中級ボクシング40 &ストレッチ20 バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:15～17:15 ボディアタック60 飯塚 翔馬	16:30～17:15 Deep Stretch Yoga バーチャル	16:30～17:15 子供水泳教室 幼児・学童	
13:30	17:20～18:00 バーニングファイター バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:30～18:20 バーニングファイター バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:15～18:15 avex dance master キッズ入門	17:10～17:50 バーニングファイター バーチャル	17:00～18:00 体操教室	18:05～18:35 美BODY ワークアウト(お尻) バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	18:10～18:40 ベルビクストレッチ バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	17:30～18:00 ヨガ 濱川 量子	17:30～18:00 ボディコンバット30 海野 亮	17:30～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
14:00	18:15～18:40 HIIT バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 体操教室 学童上級	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:00～19:20 ウエストシェイプ 水沢 充裕	18:00～19:00 体操教室	19:15～19:45 ヨガ・フロー 神崎 卓子	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 体操教室	19:00～19:20 コア・エクササイズ バーチャル	18:20～19:05 ボディパンプ45 鈴木 務	18:30～19:00 初級ダンスエアロ バーチャル	19:00 CLOSE	18:20～19:05 子供水泳教室 学童上級	
14:30	19:00～19:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:15～20:00 ZUMBA 山本 可南子	19:30～20:00 初級 石倉 直人	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太	19:30～20:15 ハレエ 佐藤 友香	19:45～20:15 ボールストレッチ 水沢 充裕	19:00～19:20 ウエストシェイプ 水沢 充裕	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:30～20:00 体操教室	19:35～20:35 中級ボクシング40 &ストレッチ20 バーチャル	19:15～20:05 ピラティス バーチャル	19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:30～20:05 プログラムのご案内	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	
15:00	19:45～20:30 ボディパンプ45 海野 亮	20:15～21:00 Deep Stretch Yoga 石倉 直人	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:15～20:45 ボディパンプ30 鈴木 務	20:00～20:50 ヒップホップジャズ バーチャル	20:10～20:40 フィンスイム 山口 翔太	20:35～21:20 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:30～21:20 ピラティス バーチャル	20:00～20:45 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	20:50～21:40 ヒップホップジャズ バーチャル	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00～20:45 体操教室	21:00～21:45 ボディパンプ45 水沢 充裕	21:00 CLOSE	21:00～21:45 プログラムのご案内	21:00～21:45 子供水泳教室 学童上級	21:00～21:45 体操教室	
15:30	20:50～21:20 ボディアタック30 海野 亮	21:00～21:40 ボールエクササイズ (上肢→下肢) バーチャル	21:00～21:40 ボールエクササイズ (上肢→下肢) バーチャル	21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:00～21:40 ボールエクササイズ (上肢→下肢) バーチャル	21:00～21:40 ボールエクササイズ (上肢→下肢) バーチャル	21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:00～21:40 ボールエクササイズ (上肢→下肢) バーチャル	21:00～21:45 ボディパンプ45 水沢 充裕	21:00～21:45 ボディパンプ45 水沢 充裕	21:00～21:45 体操教室	21:00～21:45 体操教室	21:00～21:45 ボディパンプ45 水沢 充裕	21:00 CLOSE	21:00～21:45 プログラムのご案内	21:00～21:45 子供水泳教室 学童上級	21:00～21:45 体操教室	
16:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE

金曜 ※ 休館日

プログラムのご案内

- エアロピクス系...シェイプアップ、体力向上
- 筋力系...ボディメイク、筋力向上
- コンディショニング系...調整、健康維持・増進
- スイムレッスン...泳法・泳力向上
- バーチャル...映像と音楽でプログラムを提供

変更箇所

スタジオ定員人数のご案内

【スタジオA】26名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「スタジオWEB予約」サービスをご利用ください。参加枠を確保することができます。クラス開始10分前にスタジオ前に集合してください。WEB予約の方の入場を始めます。参加枠が余っていた場合は、クラス開始10分前を過ぎてから参加者を募集いたします。参加をご希望される方は、WEB予約の方の入場後にスタジオへご入場ください。定員に達した場合は入場をお断りいたします。予めご了承ください。

