

2024年5月～6月 タイムスケジュール

OPEN	月曜			火曜			水曜			木曜		
	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
9:30		9:45～10:00 前日腰痛対策ストレッチ			9:45～10:00 前日腰痛対策ストレッチ			9:45～10:00 前日腰痛対策ストレッチ		9:45～10:00 前日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 ハルトン 石川 久美子	10:15～10:45 ヨガ 神崎 卓子	上級 牧島 久子	10:00～10:45 パーソナル 谷治 リカ	10:00～10:30 水中運動 南保 田中	10:15～10:55 ボールエクササイズ (上肢→下肢) パーソナル	10:00～10:45 パーソナル 長谷 美里	10:15～10:35 ウエストシェイプ スタップ	
11:00	11:00～11:15 フラダンス/小林	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 エアロビクス初級 立野 麻衣子	11:00～11:45 ヒールンフロ-ヨガ (肩-背中) 神崎 卓子	ベビースイミング 牧島 久子	11:00～11:45 初級 南保 麻美	11:00～11:45 健康体操 横澤 太貴	11:00～11:45 エアロビクス初級 佐々木 恵子	11:00～11:45 健康体操 横澤 太貴	11:00～11:45 中級 南保 麻美	11:00～11:45 フラダンス 川島 友江
12:00	12:00～12:30 ボールストレッチ 松本 隆雄	12:00～12:30 ボールストレッチ 松本 隆雄		12:10～12:55 ハルエ 佐藤 友香	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:45 フンスイム初級 牧島 久子	12:00～12:45 ボディアタック45 山田 さとみ	12:00～12:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	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 膝痛改善 牧島 久子
13:00	13:00～13:30 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		13:10～13:40 ピラティス MANA	12:45～13:30 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 ゆめふらボール 佐藤 友香	13:00～13:30 ゆめふらボール 小林 マユミ	13:00～13:30 海野 亮	13:20～14:00 上級 石倉 直人	12:40～13:10 初級 石倉 直人
14:00	14:00～14:30 ボディアタック60 山田 さとみ	13:45～14:35 ベリダンス初級 パーソナル		13:55～14:40 HIPHOP MANA	13:45～14:45 太極拳 及川 弘幸		14:20～15:20 太極拳 骨ナビ パーソナル	13:45～14:00 ウエストシェイプ 水沢 充裕	13:45～14:30 ウエストシェイプ 水落 斉平	13:45～14:15 コンディショニング 水落 斉平	14:10～14:50 中級 石倉 直人	14:10～14:50 中級 石倉 直人
15:00	15:00～15:15 ボディアタック30 水沢 充裕	15:00～16:00 キッズバレエ 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 パーソナル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー-幼児		15:00～16:00 及川 弘幸 15:10～15:50 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ パーソナル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー-幼児	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー-幼児	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー-幼児	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー-幼児	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー-幼児
16:00		16:00～17:00 キッズバレエ 幼児・学童		16:00～17:00 体操教室 アクティブピラティス パーソナル	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童		16:00～17:00 avex dance master リトル	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童
17:00		17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童		17:00～18:00 体操教室 パーソナル	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	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童
17:30	17:20～18:00 バーニングファイター パーソナル			17:30～18:20 バーニングファイター パーソナル	17:30～18:20 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 パーソナル	17:10～17:50 子供水泳教室 幼児・学童	17:10～17:50 子供水泳教室 幼児・学童	17:10～17:50 子供水泳教室 幼児・学童	17:10～17:50 子供水泳教室 幼児・学童
18:00		18:15～18:40 HIIT パーソナル		18:00～19:00 パーソナル 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級		18:05～18:35 美BODY ワークアウト(巻戻) パーソナル	18:05～18:35 美BODY ワークアウト(巻戻) パーソナル	18:05～18:35 美BODY ワークアウト(巻戻) パーソナル	18:05～18:35 美BODY ワークアウト(巻戻) パーソナル	18:05～18:35 美BODY ワークアウト(巻戻) パーソナル	18:05～18:35 美BODY ワークアウト(巻戻) パーソナル
18:30		18:15～18:40 HIIT パーソナル		18:00～19:00 パーソナル 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級		18:40～19:10 プロアスストレッチ 佐藤 友香	18:40～19:10 プロアスストレッチ 佐藤 友香	18:40～19:10 プロアスストレッチ 佐藤 友香	18:40～19:10 プロアスストレッチ 佐藤 友香	18:40～19:10 プロアスストレッチ 佐藤 友香	18:40～19:10 プロアスストレッチ 佐藤 友香
19:00	19:00～19:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	19:00～20:00 &ストレッチ20 パーソナル		19:00～19:45 ヨガ ZUMBA 山本 可南子	19:00～19:45 ヨガ ZUMBA 山本 可南子		19:30～20:15 ハルエ 佐藤 友香	19:30～20:15 ハルエ 佐藤 友香	19:30～20:15 ハルエ 佐藤 友香	19:30～20:15 ハルエ 佐藤 友香	19:30～20:15 ハルエ 佐藤 友香	19:30～20:15 ハルエ 佐藤 友香
19:30	19:45～20:30 ボディアタック45 海野 亮	19:30～20:40 水中運動 石倉 直人		20:00～20:50 ヒップホップジャズ パーソナル	20:00～20:50 ヒップホップジャズ パーソナル		20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務
20:00	19:45～20:30 ボディアタック45 海野 亮	19:30～20:40 水中運動 石倉 直人		20:00～20:50 ヒップホップジャズ パーソナル	20:00～20:50 ヒップホップジャズ パーソナル		20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務	20:15～20:45 ボディアタック30 鈴木 務
20:30	20:15～21:00 Deep Stretch Yoga 海野 亮	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人		20:15～21:00 上級 笠原 武範	20:15～21:00 上級 笠原 武範		20:35～21:20 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:35～21:20 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:35～21:20 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:35～21:20 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:35～21:20 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:35～21:20 ボディアタック45 飯塚 翔馬
21:00	20:50～21:20 ボディアタック30 海野 亮	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人		21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務		21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬
21:30				21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務		21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬
22:00				21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務		21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

金曜 ※休館日

OPEN	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
9:30		9:45～10:00 から目覚めストレッチ			9:45～10:00 前日腰痛対策ストレッチ	
10:00	10:00～10:30 ボディアタック30 佐藤 友香	10:15～11:05 ベリースイミング リトル	10:00～10:45 ベリースイミング リトル	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～ 10:45 子供水泳教室 キンダー
11:00	11:00～11:30 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:20～11:45 HIIT パーソナル	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
12:00	12:00～12:30 ボールストレッチ 松本 隆雄	12:00～12:30 ボールストレッチ 松本 隆雄		12:00～12:15 ウエストシェイプ 水沢 充裕	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
13:00	13:00～14:00 体操教室 (1年生～3年生)	13:30～14:00 健康体操 飯塚 翔馬	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー-幼児	13:50～14:35 バーニングファイター パーソナル	13:30～14:20 バーニングファイター パーソナル	13:30～14:20 バーニングファイター パーソナル
14:00	14:00～14:50 体操教室	14:15～14:55 ボールエクササイズ (上肢→下肢) パーソナル	14:00～15:00 子供水泳教室 幼児・学童	15:15～16:00 中上級 ダンスエアロ パーソナル	15:30～16:10 ボールエクササイズ 上肢→下肢 パーソナル	15:30～16:10 ボールエクササイズ 上肢→下肢 パーソナル
15:00	15:00～16:00 体操教室	15:15～16:00 中上級 ダンスエアロ パーソナル	15:00～16:00 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 パーソナル	16:30～17:15 Deep Stretch Yoga パーソナル
16:00	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 パーソナル	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	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 ボディコンバット30 海野 亮
17:00	17:00～18:00 体操教室	18:00～18:10 滝汗ダンス パーソナル	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	18:20～19:05 ボディアタック45 鈴木 務	18:30～19:00 初中級ダンスエアロ パーソナル	18:30～19:00 初中級ダンスエアロ パーソナル
18:00	18:00～19:00 体操教室	18:10～18:40 ベルビクスストレッチ パーソナル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	19:00 CLOSE		
19:00	19:00～19:20 コア・エクササイズ パーソナル	19:15～19:45 ヨガ・フロー 神崎 卓子	19:00～19:20 コア・エクササイズ パーソナル	プログラムのご案内		
19:30	19:45～20:30 ボディアタック45 海野 亮	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	エロピクス系…シェイプアップ、体力向上		
20:00	20:15～21:00 Deep Stretch Yoga 海野 亮	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	筋トレ系…ボディメイク、筋力向上		
21:00	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	コンディショニング系…調整、健康維持・増進		
21:30	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	スィムレス…泳法・泳力向上		
22:00	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	21:00～21:45 ボディアタック45 飯塚 翔馬	パーソナル…映像と音楽でプログラムを提供		
22:30	22:30 CLOSE			21:00 CLOSE		
スタジオ定員人数のご案内						
【スタジオA】26名 ※ボディアタック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。						

