

タイムスケジュール

2021年8月10日～8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		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Bスタジオ	Sスタジオ		Aスタジオ			
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				ステップ入門 10:30～11:15 木村 洋子	ヨガ 10:30～11:15 橋 文子							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 (バーチャル) 10:45～11:15	ベビー スイミング			
12:00	ボディセラピー 11:00～11:45 横田 光	シバム (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				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	予	初級ステップ 12:00～12:45 佐藤 有紀	ZUMBA 12:05～12:50 ONOZUKA			初級エアロ 11:35～12:20 村山 哲志	アロマリラククス 11:45～12:15 和地 智美	子ども体操 幼児	ベビー スイミング	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	ウエーブストレッチ 12:00～12:30 小野塚 由佳	予	ボディコンバット45 12:05～12:30 菅野 雅弘				ボディコンバット45 12:40～13:25 小林 汰雅	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	シバム (バーチャル) 13:15～14:00	からだスキャン セルフマッサージ 13:15～13:45 小野塚 由佳		ボディコンバット45 12:40～13:25 菅野 雅弘	ウエストシェイプ 12:35～13:05 小林 汰雅	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 古谷野 直美	ボディコンバット45 (バーチャル) 12:45～13:30				
14:00	初級エアロ 13:10～13:55 橋村 美佳	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE		予	レスミルズ パー 12:40～13:10 橋村 美佳				初級エアロ 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			ボディコンバット45 14:10～14:40 志田 圭佑	ボディバランス30 (バーチャル) 14:30～15:00			中級エアロ 14:15～15:00 橋村 美佳	ボディバランス 45※ST 14:20～15:05 若生 香織	子ども体操 のびのび		ZUMBA 13:45～14:30 YUKA	RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美	子ども水泳 幼児	ボディアタック45 13:45～14:30 小野 敬太	ボディバランス30 (バーチャル) 13:50～14:20	
15:00					ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ				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45 15:00～15:45 犬飼 貴之	レスミルズコア (バーチャル) 15:30～16:00					子ども水泳 のびのび				子ども水泳 幼児・学童			
16:00		シバム (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 学童			
17:00		ボディコンバット30 (バーチャル) 16:30～17:00																	子ども体操 学童 (低学年)	子ども水泳 幼児・学童			子ども水泳 学童			
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(上級)			
19:00																										
20:00	ボディアタック45 19:15～20:00 岡田 直也	初級ステップ 19:00～19:45 佐藤 有紀	スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃		ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美				ボディコンバット45 19:00～19:45 志田 圭佑	ウエストシェイプ 19:15～19:45 小林 汰雅			ボディステップ45 19:15～20:00 犬飼 貴之	RPM45 19:00～19:45 古谷野 直美	ボディセラピー 19:00～19:45 横田 光											
21:00																										
22:00																										
23:00																										

【短縮営業時間】
 平日 10:00～20:30
 土曜日 10:00～20:30
 日・祝日 10:00～19:00
 ※マシンジム・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 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。