

【スタジオ定員人数】スタジオA：最大35名、スタジオB：最大18名

スタジオWEB予約サービス ★ご参加には WEB予約 が必要です

タイムスケジュール

2025年1月～3月

時間	月		火							水							木							金							土							日																																																															
	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		スタジオ																																																																		
	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B	1	2	3	4	5	6	7	A	B																																																						
10:00	24時間認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能																																																10:15		マナーデー		10:30		健康体操30 沼沢 まゆみ 定員：35名					10:30		ピラティス 45 高橋 ますみ 定員：35名					10:30		太極拳 30 高田 真弓 定員：35名					10:30		ヨガ 45 中根 奈美子 定員：35名					10:30		ヨガ 60 中根 奈美子 定員：35名					10:30		ヨガ 45 中根 奈美子 定員：35名					10:30		ヨガ 45 中根 奈美子 定員：35名				
10:30																																																	11:00		マナーデー		11:15		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：18名					11:15		ハレト 45 岩崎 早友里 定員：35名					11:15		ヨガ 60 松田 明子 定員：35名					11:15		ピラティス 45 中根 奈美子 定員：35名					11:15		ヨガ 60 中根 奈美子 定員：35名					11:15		ヨガ 45 中根 奈美子 定員：35名					11:15		ヨガ 45 中根 奈美子 定員：35名				
11:00																																																	11:45		マナーデー		12:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
11:30																																																	12:15		マナーデー		12:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					12:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
12:00																																																	12:45		マナーデー		13:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
12:30																																																	13:15		マナーデー		13:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					13:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
13:00																																																	13:45		マナーデー		14:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
13:30																																																	14:15		マナーデー		14:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					14:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
14:00																																																	14:45		マナーデー		15:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
14:30																																																	15:15		マナーデー		15:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					15:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
15:00																																																	15:45		マナーデー		16:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
15:30																																																	16:15		マナーデー		16:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					16:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
16:00																																																	16:45		マナーデー		17:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
16:30																																																	17:15		マナーデー		17:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					17:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
17:00																																																	17:45		マナーデー		18:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
17:30																																																	18:15		マナーデー		18:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					18:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
18:00																																																	18:45		マナーデー		19:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
18:30																																																	19:15		マナーデー		19:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					19:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
19:00																																																	19:45		マナーデー		20:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
19:30																																																	20:15		マナーデー		20:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					20:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
20:00																																																	20:45		マナーデー		21:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
20:30																																																	21:15		マナーデー		21:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					21:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
21:00																																																	21:45		マナーデー		22:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
21:30																																																	22:15		マナーデー		22:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					22:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名				
22:00	22:45		マナーデー		23:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名																																																				
22:30	23:15		マナーデー		23:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					23:30		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名																																																				
23:00	23:45		マナーデー		24:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					24:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					24:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					24:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					24:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					24:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名					24:00		エアロビクス 初級 山田 たか子 定員：35名																																																				

※ 変更箇所はオレンジ太枠で表示しています。

※ 事情により急遽、変更や休止になる場合がございますので予めご了承ください。

**24時間認証登録でマシジムエリア
19:30以降もご利用可能！！**
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシジム19:30まで プール19:30まで
(浴室は20時に退館できるようご利用ください)

スタジオ定員人数

スタジオA:最大35名
(WEB予約最大35名)

スタジオB:最大18名
(WEB予約最大18名)

プール定員人数

スイム・アクアクラス：25mプール30名 20mプール24名

有料クラス：別途お申込みが必要になります。
記載のない時がフリーコースとなります。(ウォーキングコース14名、その他15名)
※6コースは20mコースとなります。
毎月4日目の日曜日にキッズ記録会が行われます。
日曜日午後1時以降はフリーコースを一部制限させていただきます。

24時間認証登録でマシジムエリア19:30以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシジム19:30まで プール19:30まで
(浴室は20時に退館できるようご利用ください)

- ・レッスンの最大時間は60分とします。
- ・有人レッスンは15分以上の間隔を空け、十分な換気を行います。
- ・道具を使用するプログラムは開始5分前を目途にご入場いただけます。
- ・全てのクラスでWEB予約が必要です。
- ・空調・換気は「強」で運転いたします。
- ・ご自身で調整できるように着等をお持ちください。
- ・他の方への場所貸しはご遠慮ください。
- ・予約した場所をご本人で受講してください。
- ※ご家族のアカウントを使用してご参加もNG。
- ・予約場所からのご移動はご遠慮ください。
- ・マスクの着用は個人の判断と致します。