

タイムスケジュール

2025年1月1日～3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		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ			
9:30																				
10:00		かんたんストレッチ 10:15～10:30												かんたんストレッチ 10:15～10:30				子ども水泳 幼児・学童		
11:00	セラピーヨガ 10:45～11:45 横田 光	青竹エクササイズ 10:45～11:00 吉田 巧稀	バタフライ(初級) 10:45～11:15 竹林 秀一	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		ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己	機能改善ヨガ 10:30～11:15 木村 洋子		ラデンエアロ 10:35～11:20 KATSUE	ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美		初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志	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	レスミルズダンス30 (バーチャル) 10:15～10:45	子ども水泳 幼児・学童		
12:00		ウエストシェイプ 11:15～11:45 吉田 巧稀	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 竹林 秀一	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		初級エアロ 11:30～12:15 橋 文子	ストレッチボール 11:30～11:50 和地 智美		初級ステップ 11:45～12:30 佐藤 有紀	アダダスヨガ 11:45～12:15 古谷野 直美		初級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志	子ども体操 幼児		アクアピクス 11:45～12:15 若生 香織	ボディバランス 11:30～12:30 若生 香織	ボディパン45 (バーチャル) 11:45～12:30		
13:00		ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘		ボディステップ30 12:40～13:10 古谷野 直美	HULA 12:30～13:15 中村 道子		バレトン 12:30～13:15 佐藤 有紀				ストレッチボール 12:35～13:05 和地 智美		ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	子ども体操 学童 (高学年)		かんたん足ひれ 12:35～13:05 竹林 秀一				
14:00				ボディアタック45 13:30～14:15 徳島 舞	RPM30 13:30～14:00 古谷野 直美		初級エアロ 13:30～14:15 佐藤 有紀				ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美						ステップ入門 12:45～13:15 高久 梓			
15:00					ボディアタック45 13:30～14:15 徳島 舞						ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		
16:00											ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		
17:00											ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		
18:00											ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		
19:00											ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		
20:00											ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		
21:00											ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		
22:00											ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		
23:00											ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美							ボディパン30 13:00～13:30 徳島 舞		

【営業時間】
 平日 10:00～23:00
 土曜日 10:00～21:00
 日・祝日 10:00～19:00

*プログラムは、予約制となります。詳しくは、ホームページまた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。
 *マシンジムのご利用は閉館30分前まで、プールのご利用は60分前までとなります。
 また、フロントお手続きは閉館2時間前までとなります。
 ■プールレッスン【4泳法】は週替わりとなります。
 1週目:背泳ぎ 2週目:平泳ぎ 3週目:バタフライ 4週目:クロール