2020年10月 ■スタジオ・プールタイムスケジュール■

月

プール	Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:00 レギュラースイム （小谷）4、5コース	10:30～11:00 ヨガ （永坂） 定員29名	
	11:15～11:45 セルフ コンディショニング （松田） 定員29名	
	12:00～12:15 ストレッチポール（松田） 定員15名	
	12:30～13:00 CENTERGY （SHIN） 定員29名	
13:00～13:30 うきうきエクササイズ （辻浦）1、2、3コース		
13:40～14:10 水中ウォーキング （辻浦）1、2、3コース	13:30～14:00 ZUMBA （赤阪） 定員29名	
	14:30～15:30 フラダンス（有料） 10・11・12月 スクール制 （山本） 定員25名	
15:30～16:45 子どもスイミング 4、5コース 16:45～18:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース 18:00～19:00 子どもスイミング 全コース	16:00～19:15 子ども HIP HOP教室	
20:00～20:30 うきうきエクササイズ （小川）1、2、3コース	20:40～21:25 ZUMBA （KUKI） 定員29名	
21:00～21:30 トライアスロン スイムA （中野）4コース	21:40～22:10 BLAST （YU-KI） 定員29名	
21:30～22:00 トライアスロン スイムB （中野）4コース		

火

プール	Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:00 クロール・背泳ぎ （菊尾）4、5コース	10:30～11:00 健康体操 （深瀬） 定員29名	
11:10～11:40 スタート＆ターン （菊尾）4、5コース	11:15～11:45 ZUMBA （篠田） 定員29名	
	12:25～12:55 fight （HIRO） 定員29名	
	13:10～13:40 エアロベーシック （吉國） 定員29名	
	13:55～14:25 HIPHOPアブス （吉國） 定員29名	
	14:40～15:10 ボディトライアル （菊尾） 定員29名	
15:30～16:45 子どもスイミング 4、5コース 16:45～18:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース 18:00～19:00 子どもスイミング 全コース 19:00～19:45 子どもスイミング 3、4、5コース		
20:00～20:30 クロール・背泳ぎ （藪本）4、5コース	19:45～20:15 ストレッチポール （小谷） 定員15名	
20:40～21:10 平泳ぎ・バタフライ （藪本）4、5コース	20:30～21:00 リズムビクス ステップ （矢倉） 定員29名	
	21:20～22:05 CENTERGY （SHIN） 定員29名	

水

プール	Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:00 ヒロシにお任せ（泳法） （菊尾）4、5コース	10:30～11:00 肩・腰・膝痛 改善体操 （松田） 定員29名	
11:10～11:40 初めてスイム （菊尾）4、5コース	11:15～11:45 バランスボール （KUKI） 定員20名	
	12:00～12:30 コンビネーション STEP （KUKI） 定員29名	
	12:45～13:15 ZUMBA （KUKI） 定員29名	
13:30～14:00 初めてクロール （辻浦）4、5コース	13:30～14:00 チェアヨガ＆アイヨガ （永坂） 定員15名	
14:10～14:40 中級4泳法 （菊尾）4、5コース	14:30～15:00 オリエンタル ベリーダンス （アキーダ） 定員29名	
15:30～16:45 子どもスイミング 3、4、5コース 16:45～18:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース 18:00～19:00 子どもスイミング 全コース 19:00～19:45 子どもスイミング 3、4、5コース	17:00～18:00 子ども体操教室	
	19:25～19:55 パワーヨガ （中村） 定員29名	
20:00～20:30 水中ウォーキング （辻浦）1、2、3コース	20:10～20:40 はじめてエアロ （中村） 定員29名	
20:40～21:10 初めてスイム （辻浦）4、5コース	21:00～21:30 STRONG （YU-KI） 定員29名	

木

プール	Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:00 初めてクロール （小谷）4、5コース	10:30～11:00 ヨガ （樫内） 定員29名	
11:10～11:40 平泳ぎ・バタフライ （小谷）4、5コース	11:45～12:15 簡単リフレッシュ 体操 （藤嵜） 定員29名	
	12:30～13:00 エアロベーシック （藤嵜） 定員29名	
13:15～13:45 クロール・背泳ぎ （辻浦）4、5コース	13:15～13:45 ちょっとファイト エアロ （藤嵜） 定員29名	
13:55～14:25 平泳ぎ・バタフライ （辻浦）4、5コース	14:40～15:10 CENTERGY （SHIN） 定員29名	
15:30～16:45 子どもスイミング 3、4、5コース 16:45～18:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース 18:00～19:00 子どもスイミング 全コース 19:00～19:45 子どもスイミング 3、4、5コース		
	19:25～20:10 エンジョイ ダンスエアロ （藤嵜） 定員29名	
20:45～21:15 ヒロシにお任せ（泳法） （菊尾）4、5コース	20:25～20:55 リズムビクス サーキット （矢倉） 定員20名	
21:25～21:55 ミドルスイム （菊尾）4、5コース	21:15～21:45 BLAST （YU-KI） 定員29名	

金

プール	Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:00 うきうきエクササイズ （小川）1、2、3コース	10:30～11:00 ZUMBA GOLD （篠田） 定員29名	
11:10～11:40 初めてレギュラースイム （小川）4、5コース	11:20～11:50 はじめてエアロ （中村） 定員29名	
	12:00～12:30 パワーヨガ （中村） 定員29名	
	13:30～14:00 ピラティス （松田） 定員29名	
	14:15～14:45 ベーシックステップ （中村） 定員29名	
	14:55～15:25 エアロベーシック （中村） 定員29名	
15:30～16:45 子どもスイミング 4、5コース 16:45～18:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース 18:00～19:00 子どもスイミング 全コース 19:00～19:45 子どもスイミング 3、4、5コース	16:00～19:20 子ども バレエ教室	
	19:40～20:10 ボールピラティス （KUKI） 定員20名	
20:40～21:10 水中バレーボール （小谷）4、5コース	20:25～21:10 ZUMBA （篠田） 定員29名	
21:20～21:50 レギュラースイム （小谷）4、5コース	21:25～22:10 HIPHOPアブス （吉國） 定員29名	

土

プール	Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:00 マスターズスイム （菊尾）4、5コース	10:30～11:00 簡単エクササイズ （篠田） 定員29名	
	11:15～11:45 エアロファン （篠田） 定員29名	
	12:00～12:30 コアトレ＆自重トレ （川村） 定員29名	
12:45～13:15 おまかせアクア （菊尾）1、2、3コース	12:45～13:15 BLAST （YU-KI） 定員29名	
13:25～13:55 水中バレーボール （菊尾）4、5コース	13:45～14:15 STRONG （YU-KI） 定員29名	
	14:30～15:00 スロウ フロウ ヨガ （永坂） 定員29名	
15:30～17:00 子どもスイミング 3、4、5コース 17:00～18:00 子どもスイミング 全コース	17:00～18:00 子ども体操教室	
	18:30～19:15 太極拳 （松本） 定員29名	
	19:45～20:15 ストレッチポール （小谷） 定員15名	
	20:25～21:10 CENTERGY （SHIN） 定員29名	

日

プール	Aスタジオ	Bスタジオ
	10:30～11:15 パワーヨガ （中村） ≪2、4週目≫ 定員29名	
	11:30～12:15 ZUMBA （KUKI） ≪1、3、5週目≫ 定員29名	

■安全のため、プログラムがスタートしてからの入場はご遠慮ください。
■レベルに合ったクラスをお選びください。（スタッフまでお気軽にご相談ください。）
■空腹時、および疲労時はレッスン参加を控えましょう。
■定員制レッスンは予約制となります。レッスン開始1時間前よりマシンカウンターにて予約開始となります。
■プログラム・担当インストラクターは都合により変更となる場合があります。
■イベントなどで内容・担当が変更となる場合があります。館内掲示にてご案内致します。

・・強度・難度ともに低く初心者の方にお勧めです。

・・強度が少し高めの有酸素運動のクラスです。

・・筋力トレーニングのクラスです。

パルポート 彩の台