









2021年10月

■スタジオ・プールタイムスケジュール■

	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ
10:00														
10:30	10:30~11:00 ヒロシにお任せ(泳法) (菊尾)4、5コース	10:30~11:15 ヨガ (永坂)	10:30~11:00 クロール・背泳ぎ (辻浦)4、5コース	10:30~11:15 健康体操 (深瀬)	10:30~11:00 水中ウォーキング (セルソ)1、2コース	10:30~11:00 シナプソロジー& 腰痛改善体操 (松田) 定員29名	10:30~11:00 クロール・背泳ぎ (東山)4、5コース	10:30~11:15 ヨガ (櫻内)	10:30~11:00 うきうきエクササイズ (辻浦)1、2コース	10:30~11:15 ZUMBA GOLD (篠田)	10:30~11:00 マスターズスイム (菊尾)4、5コース	10:30~11:15 簡単エクササイズ (篠田)		10:30~11:15 パワーヨガ (中村) 《2、4週目》
11:00	11:10~11:40 中級4泳法 (菊尾)4、5コース	定員29名	11:10~11:40 平泳ぎ・バタフライ (辻浦)4、5コース	定員29名	11:10~11:40 水中バレーボール (セルソ)4、5コース	11:15~11:45 バランスボール (KUKI) 定員20名	11:10~11:40 レギュラースイム (東山)4、5コース	定員29名	11:10~11:40 初めてレギュラースイム (辻浦)4、5コース	定員29名		定員29名		定員29名
11:30		11:30~12:00 セルフ コンディショニング (松田) 定員29名		11:30~12:15 ZUMBA (篠田) 定員29名				11:30~12:15 簡単リフレッシュ 体操 (藤崎) 定員29名		11:30~12:00 はじめてエアロ (中村) 定員29名			11:30~12:15 エアロファン (篠田) 定員29名	11:30~12:15 ZUMBA (KUKI) 《1、3、5週目》
12:00		12:15~13:00  (HIRO) 定員29名				12:00~12:45 コンビネーション STEP (KUKI) 定員20名				12:15~13:00 パワーヨガ (中村) 定員29名				定員29名
12:30								12:30~13:15 エアロベリック (藤崎) 定員29名					12:30~13:15  (YU-KI) 定員29名	
13:00	13:00~13:30 初めてスイム (辻浦)4、5コース	定員29名				13:00~13:45 ZUMBA (KUKI) 定員29名						12:45~13:15 おまかせアクア (菊尾)1、2コース		
13:30	13:40~14:10 水中ウォーキング (辻浦)1、2コース	13:15~14:00 ZUMBA (赤坂) 定員29名	13:30~14:00 水中ウォーキング (小川)1、2コース	13:30~14:15 エアロベリック (吉國) 定員29名				13:30~14:15 エアロマニア (藤崎) 定員29名		13:15~14:00 ピラティス (松田) 定員29名	13:25~13:55 水中バレーボール (菊尾)4、5コース		13:30~14:15 コアトレ&自重トレ (川村) 定員20名	13:30~14:00  (CELISO) 定員29名
14:00			14:10~14:40 うきうきエクササイズ (小川)1、2コース			14:00~14:30 チェンボーズ フロー (永坂) 定員29名				14:10~14:40 中級4泳法 (菊尾)4、5コース				14:15~14:45 HIIT (セルソ) 定員29名
14:30		14:30~15:30 フラダンス(有料) 10・11・12月 スクール制 (山本) 定員29名		14:25~15:10 HIPHOPアプス (吉國) 定員29名		14:45~15:30 オリエンタル ベリーダンス (アキーダ) 定員29名		14:30~15:15 ポールエクササイズ (矢倉) 定員20名		14:15~14:45 ベーシックステップ (中村) 定員25名			14:30~15:15 スロウ フロウ ヨガ (永坂) 定員29名	
15:00										15:00~15:30 エアロベリック (中村) 定員29名				
15:30														
16:00	15:30~16:45 子どもスイミング 4、5コース		15:30~16:45 子どもスイミング 4、5コース		15:30~16:45 子どもスイミング 3、4、5コース	15:30~16:45 子どもスイミング 3、4、5コース	15:30~16:45 子どもスイミング 4、5コース	15:30~16:45 子どもスイミング 4、5コース	15:30~16:45 子どもスイミング 4、5コース			15:30~17:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース		
17:00	16:45~18:00 子どもスイミング 2、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		16:45~18:00 子どもスイミング 2、3、4、5コース	17:00~18:00 子ども体操教室	16:45~18:00 子どもスイミング 2、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	16:45~18:00 子どもスイミング 2、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
17:30	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	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース		18:00~19:00 子どもスイミング 全コース		18:00~19:00 子どもスイミング 全コース	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース					
18:00			19:00~19:45 子どもスイミング 3、4、5コース		19:00~19:45 子どもスイミング 3、4、5コース		19:00~19:45 子どもスイミング 3、4、5コース	19:00~19:45 子どもスイミング 3、4、5コース	19:00~19:45 子どもスイミング 3、4、5コース					
18:30														
19:00														
19:30								19:25~20:10 エンジョイ ダンスエアロ (藤崎) 定員29名		19:40~20:10 ヨガストレッチ &コア (櫻内) 定員29名				
20:00	20:00~20:30 うきうきエクササイズ (辻浦)1、2コース	19:55~20:25 リズムピクサーキット (矢倉) 定員20名	20:00~20:30 平泳ぎ・バタフライ (山村)4、5コース	20:00~20:30  (CELISO) 定員20名	20:00~20:30 水中ウォーキング (辻浦)1、2コース	20:00~20:30 水中ウォーキング (辻浦)1、2コース	20:00~20:30 水中ウォーキング (辻浦)1、2コース	20:00~20:30 水中ウォーキング (辻浦)1、2コース	20:00~20:30 クロール・背泳ぎ (辻浦)4、5コース	20:00~20:30 クロール・背泳ぎ (辻浦)4、5コース			19:45~20:15  (CELISO) 定員20名	
20:30	20:40~21:10 ミドルスイム (辻浦)4、5コース	20:40~21:25 ZUMBA (KUKI) 定員29名	20:40~21:10 レギュラースイム (山村)4、5コース	20:30~21:00 HIIT (セルソ) 定員29名	20:40~21:10 初めてスイム (辻浦)4、5コース	20:35~21:05 はじめてエアロ (中村) 定員29名	20:45~21:15 初級4泳法 (菊尾)4、5コース	20:25~21:10 シェイプボクシング (川村) 定員29名	20:40~21:10 水中バレーボール (辻浦)4、5コース	20:25~21:10 ZUMBA (篠田) 定員29名			20:30~21:00 HIIT (セルソ) 定員29名	
21:00				21:15~22:00  (HIRO) 定員29名				21:25~21:55 上級マスターズ (菊尾)4、5コース	21:25~21:55 パワーヨガ (中村) 定員29名	21:25~22:10 HIPHOPアプス (吉國) 定員29名				
21:30		21:40~22:10  (YU-KI) 定員29名				21:20~21:50  (YU-KI) 定員29名								
22:00														
22:30														

■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。

■泳法指導 1・3週目クロール・平泳ぎ
 2・4週目背泳ぎ・バタフライ
 5週目コーチにお任せ