

2024年1~3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 平泳ぎ・バタフライ (菊尾)4・5コース	10:30~11:15 ヨガ (永坂)	10:30~11:00 水中ウォーキング (セルソ)1・2コース	10:30~11:15 健康体操 (深瀬)	10:30~11:00 初級4泳法 (黒澤)4・5コース	10:30~11:00 シナプソロジー& 腰痛改善体操 (松田) 定員35名	10:30~11:00 背泳ぎ・クロール (黒澤)4・5コース	10:30~11:15 ヨガ (櫻内)	10:30~11:00 アクアピクス (菊尾)1・2コース	10:30~11:15 ZUMBA GOLD (篠田)	10:10~11:10 子どもスイミング 3・4・5コース	10:30~11:15 簡単エクササイズ (篠田)	10:30~11:15 エアロマニア (中村) 《2、4週目》	
11:00	11:10~11:40 ミドルスイム (菊尾)4・5コース	定員35名	11:10~11:40 水中バレーボール (セルソ)4・5コース	定員35名	11:10~11:40 初めてレギュラースイム (黒澤)4・5コース	11:15~11:45 バランスボール (KUKI) 定員25名	11:10~11:40 レギュラースイム (黒澤)4・5コース	定員35名	11:10~11:40 ひろしにお任せ(泳法) (菊尾)4・5コース	定員35名	11:15~12:00 マスターズスイム (佐藤)4・5コース	11:30~12:15 エアロファン (篠田)	11:30~12:15 ZUMBA (KUKI) 《1、3、5週目》	
11:30		11:30~12:00 コンディショニング&コアトレ (松田) 定員35名		11:30~12:15 ZUMBA (篠田) 定員35名	12:00~アウフグース 定員20名	12:00~12:45 コンビネーション STEP (KUKI) 定員25名		11:30~12:15 簡単リフレッシュ 体操 (藤崎) 定員35名	11:30~12:00 はじめてエアロ (中村) 定員35名	12:15~13:00 パワーヨガ (中村) 定員35名		12:30~13:15 初級ダンスフィットネス (1・3・5週目) ダンスフィットネス (2・4週目) (NAKAI) 定員35名		
12:00		12:15~13:00 fight (HIRO) 定員35名		12:40~13:10 POWER (CELSE) 定員20名		13:00~13:45 ZUMBA (KUKI) 定員35名		12:30~13:15 エアロベシック (藤崎) 定員35名	13:15~14:00 ピラティス (松田) 定員35名	13:30~14:00 アクアダンス (KUKI)1・2・3コース	13:30~14:00 アクアダンス (KUKI)1・2・3コース	13:30~14:15 BLAST (1・3・5週目 YU-KI)定員25名 STRONG HATTAI (2・4週目 YU-KI)定員35名	13:30~14:00 POWER (CELSE) 定員20名	
12:30						14:00~14:30 燃焼ワールドステップス (永坂) 定員35名		14:30~15:15 ボールエクササイズ (矢倉) 定員25名	14:10~14:40 初めてレギュラースイム (菊尾)4・5コース	14:15~14:45 ベシックステップ (中村) 定員25名	14:10~14:40 水中バレーボール (菊尾)4・5コース	14:30~15:15 スロウフロウヨガ (永坂) 定員35名	14:15~14:45 HIIT (セルソ) 定員35名	
13:00						14:45~15:30 オリエンタル ベリーダンス (アキーダ) 定員35名		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	15:00~15:30 エアロベシック (中村) 定員35名	15:30~18:00 子どもスイミング 全コース	15:30~18:00 子どもスイミング 全コース		
13:30	13:30~14:00 水中ウォーキング (小川)1・2コース	13:15~14:00 ZUMBA (赤坂) 定員35名		13:30~14:15 エアロベシック (吉園) 定員35名				16:00~19:15 子ども ストリートダンス 教室	16:00~19:30 子ども バレエ教室					
14:00	14:10~14:40 うきうきエクササイズ (小川)1・2・3コース	14:15~15:15 フラダンス(有料) スクール制 (山本) 定員35名		14:25~15:10 HIPHOPアプス (吉園) 定員35名				19:00~19:45 子どもスイミング 3・4コース	19:00~19:45 子どもスイミング 3・4コース					
14:30	14:55~アウフグース 定員20名							19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース	19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース					
15:00														
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 4・5コース		16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース					
17:00	16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース	16:00~19:15 子ども HIP HOP教室	16:45~18:00 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	17:00~18:00 子ども体操教室	16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース		18:00~19:00 子どもスイミング 全コース					
17:30	18:00~19:00 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		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		19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5コース					
18:00	19:00~19:45 子どもスイミング 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		19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース					
18:30			19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース		19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース		19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース							
19:00														
19:30														
20:00	20:00~20:30 クロール (佐藤)4・5コース	19:40~20:25 リズムピクスサーキット (1.3.5週目) 定員:25名 リズムピクスステップ (2.4週目) 定員:25名 (矢倉)	20:00~20:30 背泳ぎ (西山)5コース	19:40~20:10 POWER (CELSE) 定員20名	20:00~20:30 うきうきエクササイズ (小川)1・2コース	19:40~20:25 パワーヨガ (中村) 定員35名	20:00~20:30 水中ウォーキング (セルソ)1・2コース	20:00~20:30 水中ウォーキング (セルソ)1・2コース	20:00~20:30 バタフライ (水野)5コース	19:40~20:10 ヨガストレッチ &コア (櫻内) 定員35名	19:30~20:15 マスターズスイム (上田)4・5コース	20:00~20:45 BLAST (YU-KI) 定員25名		
20:30	20:40~21:10 4コース マスターズスイム 5コース ミドルスイム (佐藤)4・5コース	20:40~21:25 ZUMBA (KUKI) 定員35名	20:40~21:10 水中バレーボール (西山)4・5コース	20:25~20:55 HIIT (セルソ) 定員35名	20:40~21:10 レギュラースイム (小川)4・5コース	20:35~21:05 はじめてエアロ (中村) 定員35名	20:40~21:10 平泳ぎ (菊尾)4・5コース	20:25~21:10 シェイプボクシング (川村) 定員35名	20:40~21:10 レギュラースイム (水野)4・5コース	20:25~21:10 ZUMBA (篠田) 定員35名				
21:00														
21:30		21:40~22:10 STRONG (YU-KI) 定員35名		21:10~21:55 BLAST (YU-KI) 定員25名		21:20~22:05 fight (HIRO) 定員35名		21:25~アウフグース 定員20名	21:25~21:55 ピラティス (KUKI) 定員35名	21:25~22:10 HIPHOPアプス (吉園) 定員35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。
 ■レッスンは整理券を発行しております。レッスン開始1時間前より、マシンカウンターにて整理券をお取りください。
 ※整理券はお一人1枚となります。(ご自分の整理券(1枚)のみお取りください。)
 ■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いたします。

🍃・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。

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