

2024年4~6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 アクアピクス (菊尾)1・2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 コンディショニング&コアトレ (松田)	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 平泳ぎ・バタフライ (菊尾)4・5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 エアロマニア (中村) (2・4週目)
11:00														
11:10	11:10~11:40 ミドルスイム (菊尾)4・5コース		11:10~11:40 水中バレーボール (セルソ)4・5コース		11:10~11:40 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)	11:10~11:40 泳泳お〜 (黒澤)4・5コース		11:10~11:40 ひろしにお任せ(泳法) (菊尾)4・5コース					
11:30		11:30~12:00 初めてピラティス (松田)		11:30~12:15 ZUMBA (篠田)				11:30~12:15 ボディメイク (1・3・5週目 伊藤) 簡単リフレッシュ体操 (2・4週目 藤崎)		11:30~12:00 はじめてエアロ (中村)	11:15~12:00 マスターズスイム (佐藤)4・5コース			11:30~12:15 ZUMBA (KUKI) (1・3・5週目)
12:00			12:00~12:30 シニア教室(有料) 5コース											
12:30		12:15~13:00 fight (HIRO)												
13:00				12:40~13:10 POWER (CELISO) 定員20名										
13:30		13:15~14:00 BLAST (YU-KI)												
13:30	13:30~14:00 初級クロール・初級背泳ぎ (佐藤)4・5コース			13:30~14:15 エアロベシック (吉園)						13:15~14:00 ボディメイク ピラティス (松田)	13:30~14:00 アクアダンス (KUKI)1・2・3コース			13:30~14:15 STRONG (1・3・5週目 YU-KI) 定員20名
14:00	14:10~14:40 レギュラースイム (佐藤)4・5コース	14:15~15:15 フラダンス(有料) スクール制 (山本)												
14:30				14:25~15:10 HIPHOPアプス (吉園)										
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		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			
17:00	16:45~18:00 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 4・5コース		16:45~18:00 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 3・4・5コース		16:45~18:00 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 3・4・5コース			
17:30	18:00~19:00 子どもスイミング 2・3・4・5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 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		19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5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		19:45~20:00 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・背泳ぎ (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 矢倉) リズムピクスステップ (2・4週目 矢倉)定員25名	20:00~20:30 背泳ぎ・クロール (西山)4・5コース	19:40~20:10 POWER (CELISO) 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 ベースステップ45 (中村)	20:00~20:30 水中ウォーキング (セルソ)1・2コース	19:40~20:10 シェイプサーキット (川村)	20:00~20:45 ミドルスイム (佐藤)4・5コース	19:40~20:10 ヨガストレッチ &コア (櫻内)	20:00~20:45 ZUMBA (篠田)			
20:30	20:40~21:10 マスターズスイム (佐藤)4・5コース		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)	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)	20:40~21:10 平泳ぎ・バタフライ (菊尾)4・5コース	20:25~21:10 シェイプボクシング (川村)	21:00~アフタース					
21:00														
21:30		21:40~22:10 STRONG NATION (YU-KI)		21:10~21:55 BLAST (YU-KI) 定員25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。
 🔥・強度が少し高めのある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