

2015年7~9月 ■スタジオ・プール・憩いの広場タイムスケジュール■

	月			火			水			木			金			土			日			
	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00			10:10~ おはようストレッチ			10:10~ おはようストレッチ			10:10~ おはようストレッチ			10:10~ おはようストレッチ			10:10~ おはようストレッチ			10:10~ おはようストレッチ			10:10~ おはようストレッチ	
10:30	10:30~11:00 初級クロール (辻浦)4,5コース	10:30~11:50 ヨガ (永坂) ＜定員55名＞		10:30~11:00 初めてスイミング (木下慶)4,5コース	10:30~11:30 健康体操 (深瀬) ＜定員50名＞		10:30~11:00 初級クロール (余川)4,5コース	10:30~11:00 フィットネス (松田)		10:30~11:00 中級平泳ぎ (菊尾)4,5コース	10:30~11:30 ベーシックヨガ (中川) ＜定員50名＞		10:30~11:00 ファンウォーク (小川)1,2コース	10:30~11:10 ZUMBA GOLD (篠田)		10:30~11:30 マスターズスイム (菊尾)4,5コース	10:30~11:30 健康体操 (井本) ＜定員50名＞					
11:00	11:10~11:40 初級平泳ぎ (辻浦)4,5コース			11:10~11:40 リラックススイミング (木下慶)4,5コース			11:10~11:40 中級バタフライ (余川)4,5コース	11:15~11:45 パランスボール (KUKI)＜定員25名＞		11:10~11:40 中級バタフライ (菊尾)4,5コース			11:10~11:40 うきうきエクササイズ (小川)1,2コース									
11:30																						
12:00	11:50~12:20 初めてレギュラースイム (辻浦)4,5コース			11:50~アウスグース	11:50~12:20 簡単エクササイズ ＜定員15名＞		11:50~12:20 中級バタフライ (余川)4,5コース	12:00~12:45 ZUMBA STEP (KUKI)	12:35~12:50 ＜定員15名＞	11:50~12:20 ミドルスイム (菊尾)4,5コース	11:45~12:30 簡単リフレッシュ 体操 (藤巻)		11:50~アウスグース					11:40~アウスグース			11:30~12:10 ポデイトリアル (菊尾)	
12:30	12:30~アウスグース	12:30~13:10 ポデイトリアル (菊尾)	＜定員15名＞ 13:10~13:25		ストレッチボール ＜定員15名＞		12:30~アウスグース		ストレッチボール	12:30~アウスグース											12:15~12:45 タオルストレッチ	
13:00			ひっこめお腹 ストレッチボール	13:00~13:30 アクアズンバ (篠田)1,2コース			13:00~14:10 KaQiLa (永坂) ＜定員60名＞	13:00~14:00 美・BODY スクール (有料スクール制) (松田)		13:00~13:30 エアロベーシック (藤巻)			13:00~13:30 初級クロール (余川)4,5コース	13:00~14:00 健康体操 (井本) ＜定員50名＞		13:00~13:30 ファンウォーク (米田)1,2コース	13:00~13:30 groove (SHU)				12:40~13:25 ZUMBA 奇数週 篠田 偶数週 KUKI	
13:30	13:40~14:10 初級平泳ぎ (菊尾)4,5コース	13:30~14:15 ZUMBA (赤坂)	13:25~13:40	13:40~14:10 ファンウォーク (曾和)1,2コース			13:30~14:00 ファンウォーク (辻浦)1,2コース			13:40~14:10 中級クロール (中野)4,5コース			13:40~14:10 初級平泳ぎ (余川)4,5コース			13:40~14:10 おまかせアクア (米田)1,2コース	13:40~14:25 BLAST (YU-KI)				13:30~14:30 ヨガマルシェ (永坂)	
14:00							14:10~14:40 うきうきエクササイズ (小川)1,2コース			14:20~14:50 中級平泳ぎ (中野)4,5コース			14:20~アウスグース	14:15~14:45 ベーシックステップ (中村)＜定員30名＞		14:20~14:50 水中バレーボール (米田)3,4,5コース						
14:30	14:20~14:50 初級バタフライ (菊尾)4,5コース	14:30~15:30 フラダンス(有料) (7,8,9月 スクール制) (山本)		14:20~アウスグース			14:30~15:30 オリエンタル ベリーダンス (アキータ)			14:45~15:25 ポデイトリアル (曾和)			15:00~アウスグース	15:00~15:30 はじめてエアロ (中村)		14:40~15:40 スロウ フロウ ヨガ (永坂)						
15:00	15:00~アウスグース																					
15:30																						15:30~16:00 初級クロール (菊尾)4,5コース
16:00																						16:10~16:40 レギュラースイム (菊尾)4,5コース
16:30	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			15:30~16:45 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 4,5コース					16:50~アウスグース	
17:00	16:45~19:00 子どもスイミング 2,3,4,5コース			16:45~19:00 子どもスイミング 2,3,4,5コース			16:30~18:30 子ども体操教室			16:45~19:00 子どもスイミング 2,3,4,5コース			16:45~19:00 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 2,3,4,5コース	16:15~17:45 子ども体操教室	16:30~18:00 マラソン練習会 (16:30 フロント集合)				
17:30		16:00~19:15 子どもダンス教室		19:00~19:45 子どもスイミング 4,5コース			19:00~19:30 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 4,5コース			19:00~19:30 子どもスイミング 4,5コース			18:00~18:45 子どもスイミング 4,5コース						
18:00																						
18:30																						
19:00																						18:00~19:00 太極拳 (松本)
19:30	19:30~20:00 ファンウォーク (米田)1,2コース	19:30~20:30 ヨガ (永坂) ＜定員55名＞					19:30~20:00 うきうきエクササイズ (辻浦)1,2コース	19:30~20:15 パワーヨガ (中村)		19:20~20:20 HIPHOP (藤巻)			19:30~20:00 パワーウォーク (尾家)1,2コース	19:30~20:10 ポールピラティス (KUKI)	19:30~20:45 トライアスロン for バイク (中野) ＜定員9名＞	19:20~19:50 水中バレーボール (辻浦)3,4,5コース					19:10~19:30 めん棒体操 (松本)	
20:00	20:10~アウスグース			20:00~20:45 groove (SHU)			20:10~アウスグース			20:10~20:40 初めてスイミング (辻浦)4,5コース			20:10~アウスグース									
20:30	20:30~21:00 初級平泳ぎ (菊尾)3,4コース			20:50~21:20 中級バタフライ (曾和)4,5コース			20:40~21:40 上級マスターズ 4,5コース	20:25~21:10 エアロマニア (中村)		20:35~21:20			20:30~21:10 中級ファンポイント (曾和)4,5コース	20:25~21:10 ZUMBA (篠田)		20:00~20:30 初級平泳ぎ (辻浦)4,5コース					19:45~20:30 KaQiLa (永坂)	
21:00	21:00~22:00 トライアスロン for スイム (中野) 4,5コース (21:40~ 3,4,5コース)	21:10~21:40 レギュラースイム (菊尾) 8コース		21:00~21:45 BLAST (YU-KI)			21:25~22:05 ポデイトリアル (米田)			21:30~22:00 ミドルスイム (辻浦)4,5コース			21:20~21:50 マスターズスイム (曾和)4,5コース	21:25~22:10 HIPHOPアプス (吉岡)		20:40~21:10 レギュラースイム (辻浦)4,5コース					20:45~21:25 ポデイトリアル (曾和)	
21:30		21:45~22:15 コンビニィットネス (米田・尾家)																				
22:00				22:05~アウスグース																		
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。
 ■レベルにあ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2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いたします。
 ■プールは、常時フリー遊泳コース・ウォーキングコースがございます。

🌿・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。