

2023年4月～6月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	金			土			日		
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ
9:30									
10:00	10:00～10:30 しめしめアクア 1～3レーン 森岡	10:00～10:30 青竹ストレッチ 岡田(20)	10:00～10:30 初級ステップ 宇佐美(30)		子ども スイミング 5～6レーン				
10:30	10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～3レーン 森岡		10:45～11:15 中級ステップ 宇佐美(30)	10:30～11:15 にこにこアクア 1～2レーン 三宅		10:30～11:00 ZUMBA 兼次真(30)	9:30～12:30 子ども スイミング 1～6レーン	9:30～12:30 子ども スイミング 更衣室	10:30～11:00 ZUMBA 兼次真(30)
11:00	11:00～11:45 はじめてパタフライ 1～2レーン 中村								
11:30		11:30～12:00 のびのび棒 濱田(20)	11:30～12:00 ヨガ 中西(30)	11:15～12:00 はじめてスイム 1～2レーン 中尾		11:15～11:45 ボディメイク 兼次真(20)			11:15～12:00 ピラティス 兼次真(30)
12:00						12:00～12:30 ZUMBA 兼次真(30)			12:15～12:45 ZUMBA 兼次真(30)
12:30			12:15～13:00 初級フラダンス 福井(30)						
13:00	13:00～13:45 チャレンジ 1～2レーン 中尾	13:00～13:30 筋膜リリース 森岡(20)	13:15～13:45 中級エアロ1 武(30)			12:45～13:15 初級エアロ1 兼次真(30)	日曜日の「ZUMBA」のクラスは どちらか1本のみ受講と なります		
13:30		13:45～14:15 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(20)	14:00～14:45 ヨガ 武(30)						
14:00									14:00～14:30 かんたんエアロ 林(30)
14:30				12:30～18:00 子ども スイミング	12:30～17:30 子ども スイミング 更衣室				14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 中岡
15:00									14:45～15:15 上級エアロ1 林(30)
15:30								15:00～16:00 卓球開放	
16:00		15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室	15:30～18:30 子ども 体操クラス						16:00～16:30 にこにこアクア 1～2レーン兼次真
17:00	15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン					16:00～18:30 子どもバレエクラス			
18:00									
18:30									
19:00			18:45～19:15 中級ステップ 宇佐美(30)	19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン 多恵馬		18:40～19:25 クラシックバレエ 藤井(30)			
19:30	18:50～20:00 4～6レーン		19:30～20:00 初級ステップ 宇佐美(30)						
20:00	20:15～21:00 はじめてアクア 1～2レーン 影山	20:15～20:45 ピラティス 中西(20)	20:15～20:45 BLAST MUU(25)	20:00～20:45 初級4泳法 1～2レーン 中岡		19:45～20:30 太極拳体操 濱田(30)			
20:30									
21:00	21:00～21:45 チャレンジ 1～2レーン 向井		21:00～21:30 HIIT 若林(30)	20:45～21:30 足ヒレスイム 1～2レーン 中岡		20:45～21:15 初級エアロ1 林(30)			
21:30									
22:00			21:45～22:15 ZUMBA 兼次真(30)						
22:30									
23:00									

- ☆整理券配布に関する注意点
- ・整理券配布はレッスン開始30分前からとさせていただきます。
 - ・配布前より1階カウンター前、通路、階段前でお待ちになるのは禁止とさせていただきます。
 - ・配布開始前より待たれる場合は館外でお待ちいただきます。入口ドア階段下より壁際に沿って一列でお待ちください。
 - ・密にならない様をお願い致します。また、お喋りはお控えください。