

2023年7月～9月 スタジオ・プールタイムスケジュール

[illegible]

2023年7月～9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							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				
10:00	10:00～10:30 しめしめアクア 1～3レーン 森岡		10:00～10:30 初級ステップ 宇佐美		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	★	★	10:30～11:15 にこにこアクア 1～2レーン 三宅		10:30～11:15 ボディメンテナンス 兼次 真			★	10:30～11:15 ZUMBA 兼次 富		
11:00	11:00～11:45 はじめてパタフライ 1～2レーン 中村	★	11:00～11:45 のびのび棒 濱田						★			
11:30			★	11:15～12:00 はじめてスイム 1～2レーン 中尾		★			11:30～12:15 ZUMBA 兼次 真	★	11:30～12:15 ピラティス 兼次 富	
12:00	12:00～アフタース		11:45～12:30 ヨガ 中西	12:10～アフタース								
12:30			★	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	★	12:30～13:15 初級エアロ1 兼次 真		★	12:30～13:15 インナービート 兼次 富		
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			12:45～13:30 中級エアロ1 武				★		
13:30		★	★								★	13:30～14:00 かんたんエアロ 林
14:00			13:45～14:30 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡			13:45～14:30 ヨガ 武			14:00～アフタース		★	14:15～15:00 上級エアロ1 林
14:30									14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 中岡			
15:00									15:00～15:45 チャレンジ 1～2レーン 中岡	15:00～16:00 卓球開放		
15:30	15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン		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						16:00～18:30 子どもバレエクラス	16:00～16:30 にこにこアクア 1～2レーン兼次真					
17:00												
17:30							17:00～アフタース					
18:00							■ご自身のレベルに合ったクラスをお選びください。					
18:30			★			★	■マットや道具等を使用するスタジオレッスンは定員に限りがございますのであらかじめご了承ください。					
19:00		18:50～20:00 4～6レーン	★	18:45～19:15 初級ステップ 宇佐美	19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン 多恵馬		18:40～19:40 クラシックバレエ 藤井					
19:30	★		★	19:30～20:15 中級ステップ 宇佐美			★					
20:00	20:00～20:30 カロリーウォーキング 1～2レーン 中岡		★	★	20:15～21:00 ヨガ 中西	20:00～20:45 初級4泳法 1～2レーン 中岡		20:00～20:45 太極拳体操 濱田				
20:30				★	20:30～21:00 BLAST MUU	20:45～21:30 足ヒレスイム 1～2レーン 中岡		★				
21:00	★		★	21:15～21:45 おたのしみレッスン 若林			21:00～21:45 中級エアロ1 林					
21:30	21:15～22:00 チャレンジ 1～2レーン 向井	金曜日の「おたのしみレッスン」のクラスは 奇数週→HIIT 偶数週→マッスルサーキット となります。			★	21:40～アフタース						
22:00	22:10～アフタース		★	22:00～22:45 ZUMBA 兼次 真								
22:30												
23:00												

■ご自身のレベルに合ったクラスをお選びください。

■マットや道具等を使用するスタジオレッスンは定員に限りがございますのであらかじめご了承ください。

■都合により内容・担当が変更する場合がございます。
館内掲示にてご案内いたしますのであらかじめご了承ください。

■★は変更箇所です。

■日曜・祝日は18:00閉館となります。

■ご自身のレベルに合ったクラスをお選びください。

■マットや道具等を使用するスタジオレッスンは定員に限りがございますのであらかじめご了承ください。

■都合により内容・担当が変更する場合がございます。
館内掲示にてご案内いたしますのであらかじめご了承ください。

■★は変更箇所です。

■日曜・祝日は18:00閉館となります。

金曜日の「おたのしみレッスン」のクラスは
奇数週→HIIT
偶数週→マッスルサーキット
となります。