



# 2023年10月～12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 初級ステップ 宇佐美		子ども スイミング 5～6レーン		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	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 ポディメンテナス 石川			10:30～11:15 BLAST MUU	10:30～11:15 ZUMBA 兼次
11:00	★ 11:00～11:45 はじめて背泳ぎ 1～2レーン 中村		10:45～11:30 のびのび棒 濱田	10:45～11:30 中級ステップ 宇佐美	★					
11:30				11:15～12:00 はじめてクロール 1～2レーン 中尾					11:30～12:15 ZUMBA 石川	11:30～12:15 ピラティス 兼次
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										
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			12:30～13:15 初級エアロ1 石川		12:30～13:15 インナービート 兼次	
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	★	
14:30						12:30～18:00 子ども スイミング			14:15～15:15 上級エアロ1 林	
15:00						12:30～17:30 子ども スイミング 更衣室				
15:30										
16:00	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				14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 中岡		
17:00								15:00～15:45 チャレンジ 1～2レーン 中岡		
17:30									15:00～17:40 卓球開放	
18:00								16:00～16:30 にこにこアクア 1～2レーン 石川		
18:30							16:00～18:30 子どもバレークラス			
19:00		18:50～20:00 4～6レーン		18:45～19:15 初級ステップ 宇佐美				18:40～19:40 クラシックパレエ 藤井		
19:30						19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン 多恵馬				
20:00	20:00～20:30 カロリーウォーキング 1～2レーン 中岡	★		19:30～20:15 中級ステップ 宇佐美						
20:30			20:20～21:05 ヨガ 中西	20:30～21:00 BLAST MUU		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		
21:00						20:45～21:30 足ヒレスイム 1～2レーン 中岡				
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。	21:15～21:45 おたのしみレッスン 若林				21:00～21:45 中級エアロ1 林		
22:00	22:10～アフタース			22:00～22:45 ZUMBA 石川		21:40～アフタース				
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。