



# 2024年1月～3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 ポディメンテナンス 石川			10:30～11:15 中級エアロ2 宇佐美	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 中尾		10:45～11:30 中級ステップ 宇佐美							
11:30	11:45～12:30 チャレンジ 1～2レーン 中尾			11:15～12:00 はじめてクロール 1～2レーン 中尾					11:30～12:15 初級エアロ1 石川	11:30～12:15 ピラティス 兼次
12:00		12:00～12:45 フラダンス 山本	11:45～12:30 のびのび棒 濱田	12:10～アフタース						
12:30	12:40～アフタース			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 ZUMBA 石川		12:30～13:15 ヨガ 兼次	
13:00		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		
14:30							14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 中岡		14:15～15:15 上級エアロ1 林	
15:00							15:00～15:45 チャレンジ 1～2レーン 中岡			
15:30								15:00～17:40 卓球開放		
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				16:00～16:30 にこにこアクア 1～2レーン 石川			
17:00						16:00～18:30 子どもバレエクラス	17:00～アフタース			
17:30										
18:00										
18:30										
19:00			18:45～19:30 中級ステップ 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	18:50～20:00 4～6レーン									
20:00			19:45～20:15 初級ステップ 宇佐美	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 アクアピクス 1～3レーン 宇佐美	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。		20:30～21:00 おたのしみレッスン 若林						
21:00	21:10～アフタース			21:00～アフタース		21:00～21:45 中級エアロ1 林				
21:30			21:15～22:00 ZUMBA 石川							
22:00										
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。
- 番 番号札配布はフロントにてレッスン開始30分前からとさせて頂きます。なお番号札の番号順にレッスン開始10分前よりお入りいただけます。