2024年4月～6月　スタジオ・プールタイムスケジュール

月

プール
- 10:15～11:00 にこにこアクア 1～3レーン　佐藤
- 11:00～11:45 初級4泳法 1～3レーン 中谷
- 11:45～13:00 ベビー 1～3レーン
- 12:00～アウフグース
- 13:00～14:00 いきいき 1～2レーン
- 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン
- 18:50～19:30 4～6レーン
- 19:30～20:30 5～6レーン
- 20:30～21:15 テクニック上達 1～2レーン 山崎
- 21:30～アウフグース

1Fスタジオ
- 11:30～12:00 腰痛予防 濱田
- 12:20～13:20 卓球開放
- 15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室
- 19:00～19:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡
- 20:00～21:00 フラダンス 山本

2Fスタジオ
- 10:15～11:00 太極拳体操 濱田
- 11:15～12:00 ZUMBA 兼次
- 12:15～13:15 ヨガ 濱田
- 13:30～14:15 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡
- 14:30～15:15 ラテンエアロ 森岡
- 18:45～19:45 上級エアロ2 宇佐美
- 20:00～20:45 groove SHU
- 21:00～21:30 HIIT 若林

火

プール
- 10:15～10:45 カロリーウォーキング 1～3レーン　三宅
- 10:45～11:15 しめしめアクア 1～3レーン　三宅
- 11:15～12:00 チャレンジ 1～3レーン 多恵馬
- 12:00～12:30 初級4泳法 1～2レーン　濱田
- 12:10～アウフグース
- 12:30～13:15 肩こり・腰痛 スッキリコース 1レーン　濱田
- 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6コース
- 18:50～20:00 4～6レーン
- 20:00～20:45 チャレンジ 1～2レーン 山崎
- 20:45～21:30 足ヒレスイム 1～2レーン 中村
- 21:40～アウフグース

1Fスタジオ
- 10:15～10:45 かんたんストレッチ 藤嵜
- 11:00～11:45 健康リフレッシュ体操 藤嵜
- 15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室
- 20:00～20:45 ヨガ 佐藤

2Fスタジオ
- 10:15～11:15 パワーヨガ 武
- 11:30～12:00 HIIT 若林
- 12:15～12:45 マーシャルアーツエクササイズ 藤嵜
- 13:00～13:30 初級ステップ 森岡
- 13:45～14:30 groove SHU
- 15:30～18:30 子ども 体操クラス
- 18:45～19:15 はじめてエアロ 石川
- 19:25～20:10 中級エアロ2 石川
- 20:20～21:05 ボディメイク 石川
- 21:15～21:45 オリジナルステップ 森岡

水

プール
- 10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン
- 11:15～12:00 テクニック上達 1～2レーン 多恵馬
- 12:00～13:00 クラブinクラブ 1～3レーン 多恵馬
- 12:10～アウフグース
- 13:40～14:30 子どもスイミング 1～3レーン
- 14:30～18:20 子ども スイミング 1～6レーン
- 18:20～19:00 4～6レーン
- 19:00～20:00 5～6レーン
- 20:00～20:45 チャレンジ 1～2レーン 中谷
- 20:45～21:30 アイテムスイム 1～2レーン 山崎
- 21:40～アウフグース

1Fスタジオ
- 10:15～11:00 上級フラメンコ 山西
- 11:15～12:00 ヨガ 横山
- 12:15～13:00 ひきしめEX 横山
- 13:20～18:30 子ども スイミング 更衣室

2Fスタジオ
- 10:15～11:00 かんたんエアロ 横山
- 11:15～12:00 かんたんストレッチ 山西　番
- 12:30～13:15 初級エアロ1 武
- 13:30～14:15 中級エアロ2 武
- 14:30～18:15 子ども 体操クラス
- 18:30～19:00 ダンスストレッチ 藤嵜
- 19:10～19:55 ヒップホップ 藤嵜
- 20:05～20:50 マーシャルアーツ エクササイズ 藤嵜
- 21:00～22:00 groove SHU

木

プール
- 10:15～11:00 初級4泳法 1～3レーン 山崎
- 11:00～11:45 足ヒレスイム 1～3レーン 中尾
- 11:45～13:00 ベビー 1～3レーン
- 12:00～アウフグース
- 13:00～14:00 いきいき 1～2レーン
- 15:00～15:50 1～3レーン
- 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン
- 18:50～19:30 4～6レーン
- 19:30～20:30 5～6レーン
- 20:30～21:15 中・上級4泳法 1～2レーン 中村
- 21:30～アウフグース

1Fスタジオ
- 10:15～11:00 ヨガ 横山
- 11:15～12:00 上級フラメンコ 山西
- 12:15～12:45 ストレッチポール 横山
- 14:40～18:30 子ども スイミング 更衣室

2Fスタジオ
- 10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西　番
- 11:15～12:00 かんたんエアロ 横山
- 12:15～12:45 ひきしめEX 山西　番
- 13:00～13:45 かんたんストレッチ 山西　番
- 14:00～14:45 ラテンエアロ 兼次
- 14:55～15:25 ZUMBA　Gold 兼次
- 18:45～19:30 中級エアロ2 宇佐美
- 19:45～20:45 ヨガ 佐藤
- 21:00～21:45 ひきしめEX 宇佐美

2024年4月～6月　スタジオ・プールタイムスケジュール

金

プール

- 10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～3レーン　中谷
- 11:15～12:00 はじめて 背泳ぎ・クロール 1～2レーン　中谷
- 12:00～12:45 はじめてバタフライ 1～2レーン　中村
- 12:45～13:30 チャレンジ 1～2レーン
- 13:40～アウフグース
- 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン
- 18:50～20:00 4～6レーン
- 20:00～20:45 足ヒレスイム 1～2レーン
- 20:50～21:20 アクアビクス 1～3レーン　宇佐美
- 21:40～アウフグース

1Fスタジオ

- 10:15～11:00 かんたんストレッチ 森岡
- 12:00～12:45 のびのび棒 濱田
- 13:15～13:45 筋膜リリース 森岡
- 14:00～14:45 ヨガ 武
- 15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室

2Fスタジオ

- 10:15～10:45 初級ステップ 宇佐美
- 11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美
- 12:00～12:45 フラダンス 山本
- 13:00～13:45 中級エアロ1 武
- 14:00～14:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡
- 15:30～18:30 子ども 体操クラス
- 18:45～19:30 中級ステップ 宇佐美
- 19:45～20:15 初級ステップ 宇佐美
- 20:30～21:00 おたのしみレッスン 若林
- 21:15～22:00 ZUMBA 石川

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。

土

プール

- 子ども スイミング 5～6レーン
- 10:30～11:15 にこにこアクア 1～2レーン 三宅
- 11:15～12:00 はじめて背泳ぎ 1～2レーン　中谷
- 12:10～アウフグース
- 12:30～18:00 子ども スイミング
- 19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン　多恵馬
- 19:45～20:30 初級4泳法 1～2レーン　多恵馬
- 20:40～アウフグース

1Fスタジオ

- 10:30～11:15 ボディメンテナンス 石川
- 12:30～17:30 子ども スイミング 更衣室

2Fスタジオ

- 10:30～11:15 中級エアロ2 宇佐美
- 11:30～12:15 初級エアロ1 石川
- 12:30～13:15 ZUMBA 石川
- 16:00～18:30 子どもバレエクラス
- 18:40～19:40 クラシックバレエ 藤井
- 20:00～20:45 太極拳体操 濱田
- 21:00～21:45 中級エアロ1 林

日

プール

- 9:30～12:30 子ども スイミング 1～6レーン
- 14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン
- 15:00～15:45 チャレンジ 1～2レーン 中尾
- 16:00～16:30 にこにこアクア 1～2レーン　石川
- 16:40～アウフグース

1Fスタジオ

- 9:30～12:30 子ども スイミング 更衣室
- 15:00～17:40 卓球開放

2Fスタジオ

- 10:30～11:15 ZUMBA 兼次
- 11:30～12:15 ZUMBA 兼次
- 12:30～13:15 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次
- 13:30～14:00 かんたんエアロ 林
- 14:00～アウフグース
- 14:15～15:15 上級エアロ1 林

日曜日のZUMBAはどちらか1本のみの受講となります。

■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。

■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。