2025年7～9月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	月			火			水			木			
	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	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	
10:00													
10:30	10:15～11:00 アクアピクス 1～3レーン 佐藤		10:30～11:00 かんたんストレッチ 横山	10:15～10:45 カロリーウォーキング 1～3レーン 三宅	10:15～10:45 かんたんストレッチ 藤巻	10:15～11:15 パワーヨガ 武	10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン 横山元	10:15～11:00 ヨガ 横山	10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西	10:15～11:00 初級クロール 1～3レーン 中尾	10:15～11:00 ヨガ 横山	10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西	
11:00	11:05～11:50 初級4泳法 1～3レーン 中谷			10:45～11:15 しめしめアクア 1～3レーン 三宅			11:10～11:55 ★ テクニック上達 1～2レーン 横山元		★	11:05～11:50 足ヒレスイム 1～3レーン 中尾			
11:30			11:15～12:00 ZUMBA 兼次	11:20～12:05 チャレンジ 1～3レーン 多恵馬	11:00～11:45 健康リフレッシュ体操 藤巻	11:30～12:00 HIIT 若林		11:15～12:00 上級フラメンコ 山西	11:15～12:00 POWER45 CELISO(定員20名)		11:15～12:00 初級フラメンコ 山西	11:15～12:00 かんたんエアロ 横山	
12:00	11:50～13:00 ベビー 1～2レーン	12:10～アフタース		12:10～12:55 初級4泳法 1～2レーン 山崎			12:00～13:00 クラブinクラブ 1～3レーン 多恵馬	12:10～アフタース		11:50～13:00 ベビー 1～2レーン	12:10～アフタース	12:15～12:45 かんたん サーキットトレーニング 横山	
12:30			12:00～14:00 卓球開放				12:15～12:45 マッシュルームエクササイズ 藤巻			12:15～13:00 ひきしめEX 横山			12:15～12:45 ひきしめEX 山西
13:00	13:00～14:00 いきいき 1～2レーン			13:05～アフタース			13:00～13:30 初級ステップ 森岡						13:00～13:45 かんたんストレッチ 山西
13:30							13:45～14:30 M groove45 SHU			13:30～14:15 中級エアロ2 武			13:00～13:45 いきいき 1～2レーン
14:00							14:45～15:15 POWER30 CELISO(定員20名)						13:40～14:30 子どもスイミング 1～3レーン
14:30													14:00～14:45 ラテンエアロ 兼次
15:00													14:55～15:25 ZUMBA GOLD 兼次
15:30													15:00～15:50 子どもスイミング 1～3レーン
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		15:50～18:50 子ども スイミング 1～6コース	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	14:30～18:20 子ども スイミング 1～6レーン	13:20～18:30 子ども スイミング 更衣室	14:30～18:15 子ども 体操クラス	15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン	14:40～18:30 子ども スイミング 更衣室		
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00					18:50～20:00 4～6レーン		18:45～19:15 ボディメイク 石川		18:20～20:00 4～6レーン	18:30～19:00 ダンスストレッチ 藤巻			18:45～19:30 中級エアロ2 宇佐美
19:30	18:50～20:30 4～6レーン	19:00～19:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡	18:45～19:45 上級エアロ2 宇佐美				19:25～20:10 中級エアロ2 石川			19:10～19:55 ヒップホップ 藤巻	18:50～20:30 4～6レーン		
20:00			20:00～20:45 M groove45 SHU	20:00～20:30 5～6レーン	20:00～20:45 ヨガ 佐藤	20:00～20:30 5～6レーン	20:00～20:45 アイテムスイム 4レーン 横山元	20:00～20:30 5～6レーン		20:05～20:50 CENTERGY45 YU-KI			19:45～20:45 ヨガ 佐藤
20:30		20:00～21:00 フラダンス 山本		20:00～20:45 ★ 上級 パタフライ・平泳ぎ 4レーン 山崎			20:20～21:05 BLAST45 YU-KI(定員25名)						
21:00	20:45～21:30 テクニック上達 1～2レーン 山崎		21:00～21:30 おたのしみレッスン 若林	20:50～21:35 足ヒレスイム 1～2レーン 中村			20:50～21:35 チャレンジ 1～2レーン 中谷				20:30～21:15 中・上級4泳法 1～2レーン 中谷		
21:30							21:15～21:45 オリジナルステップ 森岡		21:45～アフタース	21:00～22:00 M groove SHU	21:30～アフタース		21:00～21:45 ひきしめEX 宇佐美
22:00				21:45～アフタース									
22:30													

月曜日の「おたのしみレッスン」の内容は
奇数週→HIIT
偶数週→マッスルサーキット
となります。

2025年7～9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
10:00					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 1～2レーン 横山元	10:15～11:00 かんたんストレッチ 森岡	10:15～10:45 初級ステップ 宇佐美	10:30～11:15 しめしめアクア 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
11:00	★ 11:15～12:00 はじめてパタフライ 1～3レーン 横山元		11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美	★ 11:20～12:05 はじめて平泳ぎ 1～2レーン 中谷				11:30～12:15 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次	
11:30									★ 11:30～12:15 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次
12:00	12:05～12:50 クロール・背泳ぎ 1～2レーン 中村		12:00～12:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡	12:15～アフタース					
12:30				12:30～18:00 子ども スイミング		12:30～13:15 ZUMBA 石川		★ 12:30～13:15 ZUMBA 兼次	
13:00	12:55～13:40 チャレンジ 1～2レーン 中谷	13:00～13:30 筋膜リリース 若林	13:00～13:45 中級エアロ1 武				日曜日のZUMBAはどちらか1本のみの受講となります。		
13:30									13:30～14:00 かんたんエアロ 林
14:00	13:50～アフタース						14:00～アフタース		
14:30			14:00～14:45 ヨガ 武		12:30～17:30 子ども スイミング 更衣室				14:15～15:15 上級エアロ1 林
15:00							14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 横山元		
15:30							15:05～15:50 チャレンジ 1～3レーン 横山元		
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 アクアピクス 1～2レーン 石川	15:00～17:40 卓球開放	
17:00						16:00～18:30 子どもバレエクラス	16:40～アフタース		
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	18:50～20:00 4～6レーン		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 横山元		18:40～19:40 クラシックバレエ 藤井			
19:30									
20:00	20:00～20:45 足ヒレスイム 1～2レーン 中村		19:45～20:15 初級ステップ 宇佐美	19:50～20:35 初級クロール 1～2レーン 横山元		20:00～20:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡			
20:30			POWER 30 20:30～21:00 CELISO(定員20名)	20:45～アフタース					
21:00	20:50～21:20 アクアピクス 1～2レーン 宇佐美								
21:30	21:30～アフタース	21:15～21:45 ストレッチポール 若林	21:15～22:00 ピラティス 石川			21:00～21:45 中級エアロ1 林			
22:00									
22:30									

■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。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。

※尚、水曜日・木曜日10:15～の「かんたんストレッチ」は営業開始10:00より来館順に配布いたします。