

2024年7月

# ■スタジオ・プールタイムスケジュール■

|       | 月                                     |   | 火                                      |  | 水                                   |   | 木                                      |   | 金                                       |   | 土                                     |       | 日   |   |
|-------|---------------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|---|--|---|---|---|---------------------------------------|-------|-----|---|
|       | プール                                   | Aスタジオ   | プール                                    | Aスタジオ                                    | プール                                 | Aスタジオ                                       | プール                                    | Aスタジオ                                     | プール                                     | Aスタジオ                                     | プール                                   | Aスタジオ | プール | Aスタジオ                                       |
| 10:00 |                                       |   |  |  |                                     |   |  |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 10:30 | 10:30~11:00<br>アクアピクス<br>(菊尾)1・2コース   | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>(永坂)   | 10:30~11:00<br>水中ウォーキング<br>(セルソ)1・2コース | 10:30~11:15<br>健康体操<br>(深瀬)              | 10:30~11:00<br>クロール<br>(横山)4・5コース   | 10:30~11:00<br>コンディショニング&コアトレ<br>(松田)       | 10:30~11:00<br>初級4泳法<br>(黒澤)4・5コース     | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>(櫻内)                 | 10:30~11:00<br>平泳ぎ<br>(横山)4・5コース        | 10:30~11:15<br>ZUMBA GOLD<br>(篠田)         | 10:10~11:10<br>子どもスイミング<br>3・4・5コース   |       |     | 10:30~11:15<br>エアロマニア<br>(中村)<br>(2・4週目)    |
| 11:00 |                                       |   |  |  |                                     |   |  |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 11:10 | 11:10~11:40<br>ミドルスイム<br>(菊尾)4・5コース   |   | 11:10~11:40<br>水中バレーボール<br>(セルソ)4・5コース |  | 11:10~11:40<br>背泳ぎ<br>(横山)4・5コース    | 11:15~11:45<br>バランスボール<br>(KUKI)            | 11:10~11:40<br>レギュラースイム<br>(黒澤)4・5コース  |   | 11:10~11:40<br>バタフライ<br>(横山)4・5コース      |   | 11:15~12:00<br>マスターズスイム<br>(横山)4・5コース |       |     |   |
| 11:30 |                                       | 11:30~12:00<br>初めてピラティス<br>(松田)   |  | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>(篠田)             |                                     | 定員25名                                       |  | 11:30~12:15<br>簡単リフレッシュ体操<br>(藤崎)         |   | 11:30~12:00<br>はじめてエアロ<br>(中村)            |                                       |       |     | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>(KUKI)<br>(1・3・5週目) |
| 12:00 | 12:00~12:30<br>シニア教室(有料)<br>5コース      |   |  |  |                                     |   |  |   |   | 12:00~12:45<br>プール有料レッスン<br>5コース          |                                       |       |     |   |
| 12:30 |                                       | 12:15~13:00<br>fight<br>(HIRO)  |  |  |                                     |   |  |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 13:00 |                                       |   |  | 12:40~13:10<br>POWER<br>(CELSO)<br>定員20名 |                                     |   |  |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 13:30 | 13:30~14:00<br>初級クロール<br>(横山)4・5コース   | 13:15~14:00<br>BLAST<br>(YU-KI)<br>定員25名                                    |  | 13:30~14:15<br>エアロベーシック<br>(吉園)          |                                     | 13:00~13:45<br>ZUMBA<br>(KUKI)              |  |   |   | 13:15~14:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>(松田)    |                                       |       |     |   |
| 14:00 | 14:10~14:40<br>初級背泳ぎ<br>(横山)4・5コース    | 14:15~15:15<br>フラダンス(有料)<br>スクール制<br>(山本)                                   |  | 14:25~15:10<br>HIPHOPアプス<br>(吉園)         |                                     | 14:00~14:30<br>燃焼ワールドステップス<br>(永坂)          |  |   |   | 13:30~14:00<br>水中ウォーキング<br>(菊尾)1・2コース     |                                       |       |     |   |
| 14:30 | 14:55~アフタース                           |   |  |  |                                     | 14:45~15:30<br>オリエンタル<br>ベリーダンス<br>(アキータ)   |  |   |   | 14:10~14:40<br>アクアピクス<br>(菊尾)1・2コース       |                                       |       |     |   |
| 15:00 |                                       |   |  |  |                                     |   |  | 14:30~15:15<br>ポールエクササイズ<br>(矢倉)<br>定員25名 |   | 14:15~14:45<br>ベーシックステップ<br>(中村)<br>定員25名 |                                       |       |     |   |
| 15:30 |                                       |   |  |  |                                     |   |  |   |   | 15:00~15:30<br>エアロベーシック<br>(中村)           |                                       |       |     |   |
| 16:00 | 15:30~16:45<br>子どもスイミング<br>4・5コース     |   | 15:30~16:45<br>子どもスイミング<br>4・5コース      |  | 15:30~16:45<br>子どもスイミング<br>3・4・5コース |   | 15:30~16:45<br>子どもスイミング<br>4・5コース      |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 17:00 | 16:45~18:00<br>子どもスイミング<br>3・4・5コース   |   | 16:45~18:00<br>子どもスイミング<br>4・5コース      |  | 16:45~18:00<br>子どもスイミング<br>3・4・5コース |   | 16:45~18:00<br>子どもスイミング<br>3・4・5コース    |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 17:30 | 18:00~19:00<br>子どもスイミング<br>2・3・4・5コース | 16:00~19:15<br>子ども<br>HIP HOP教室   | 18:00~19:00<br>子どもスイミング<br>全コース        |  | 18:00~19:00<br>子どもスイミング<br>全コース     |   | 18:00~19:00<br>子どもスイミング<br>全コース        |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 18:00 | 19:00~19:45<br>子どもスイミング<br>4・5コース     |   | 19:00~19:45<br>子どもスイミング<br>3・4・5コース    |  | 19:00~19:45<br>子どもスイミング<br>3・4・5コース |   | 19:00~19:45<br>子どもスイミング<br>3・4・5コース    |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 18:30 | 19:45~20:00<br>子どもスイミング<br>3・4コース     |   | 19:45~20:00<br>子どもスイミング<br>3・4コース      |  | 19:45~20:00<br>子どもスイミング<br>3・4コース   |   | 19:45~20:00<br>子どもスイミング<br>3・4コース      |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 19:00 |                                       |   |  |  |                                     |   |  |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 19:30 |                                       |   |  |  |                                     |   |  |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 20:00 | 20:00~20:30<br>クロール<br>(横山)4・5コース     | 19:40~20:25<br>リズムピクスサーキット<br>(1・3・5週目 矢倉)<br>リズムピクスステップ<br>(2・4週目 矢倉)定員25名 | 20:00~20:30<br>背泳ぎ<br>(菊尾)4・5コース       | 19:40~20:10<br>POWER<br>(CELSO)<br>定員20名 | 20:00~20:30<br>平泳ぎ<br>(菊尾)4・5コース    | 19:40~20:25<br>ベーシックステップ45<br>(中村)<br>定員25名 | 20:00~20:30<br>水中ウォーキング<br>(セルソ)1・2コース | 19:40~20:10<br>シェイプアップヨガ<br>(櫻内)          | 20:00~20:30<br>うきうきエクササイズ<br>(小川)1・2コース |   |                                       |       |     |   |
| 20:30 | 20:40~21:10<br>マスターズスイム<br>(横山)4・5コース | 20:40~21:25<br>ZUMBA<br>(KUKI)  | 20:40~21:10<br>水中バレーボール<br>(菊尾)4・5コース  | 20:25~20:55<br>HIIT<br>(セルソ)             | 20:40~21:10<br>ミドルスイム<br>(菊尾)4・5コース | 20:35~21:05<br>はじめてエアロ<br>(中村)              | 20:40~21:10<br>バタフライ<br>(横山)4・5コース     | 20:25~21:10<br>BLAST<br>(YU-KI)<br>定員25名  | 20:40~21:10<br>レギュラースイム<br>(菊尾)4・5コース   | 20:25~21:10<br>ZUMBA<br>(篠田)              |                                       |       |     |   |
| 21:00 |                                       |   |  |  |                                     |   |  |   |   |   |                                       |       |     |   |
| 21:30 |                                       | 21:40~22:10<br>STRONG<br>NATION<br>(YU-KI)<br>定員25名                         |  |  |                                     |   | 21:20~22:05<br>ポールエクササイズ<br>(矢倉)       |   |   | 21:25~アフタース                               |                                       |       |     |   |
| 22:00 |                                       |   |  |  |                                     |   |  |   |   | 21:25~22:10<br>HIPHOPアプス<br>(吉園)          |                                       |       |     |   |
| 22:30 |                                       |   |  |  |                                     |   |  |   |   |   |                                       |       |     |   |

■安全のため、プログラムがスタートしてからの入場はご遠慮ください。  
 ■レベルに合ったクラスをお選びください。(スタッフまでお気軽にご相談ください。)  
 ■空腹時、および疲労時はレッスン参加を控えましょう。  
 ■定員制レッスンは整理券を発行しております。レッスン開始1時間前より、マシンカウンターにて整理券をお取りください。  
 ※整理券はお一人1枚となります。(ご自分の整理券(1枚)のみお取りください。)  
 ■プログラム・担当インストラクターは都合により変更となる場合があります。  
 ■イベントなどで内容・担当が変更となる場合があります。館内掲示にてご案内いたします。

🌿 ・強度・難度ともに低く初心者の方にお勧めです。  
 🔥 ・強度が少し高めのある酸素運動のクラスです。  
 🏋️ ・筋力トレーニングのクラスです。

■初級4泳法 1週目:クロール 2週目:背泳ぎ  
 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ  
 5週目:コーチにお任せ