

2024年8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 アクアピクス (菊尾)1・2コース	10:30~11:15 ヨガ (永坂)	10:30~11:00 水中ウォーキング (セルソ)1・2コース	10:30~11:15 健康体操 (深瀬)	10:30~11:00 クロール (横山)4・5コース	10:30~11:00 コンディショニング&コアトレ (松田)	10:30~11:00 初級4泳法 (黒澤)4・5コース	10:30~11:15 ヨガ (櫻内)	10:30~11:00 平泳ぎ (横山)4・5コース	10:30~11:15 ZUMBA GOLD (篠田)	10:10~11:10 子どもスイミング 3・4・5コース			10:30~11:15 エアロマニア (中村) (2・4週目)
11:00														
11:30	11:10~11:40 ミドルスイム (菊尾)4・5コース	11:30~12:00 初めてピラティス (松田)	11:10~11:40 水中バレーボール (セルソ)4・5コース	11:30~12:15 ZUMBA (篠田)	11:10~11:40 背泳ぎ (横山)4・5コース	11:15~11:45 バランスボール (KUKI)	11:10~11:40 レギュラースイム (黒澤)4・5コース	11:30~12:15 簡単にフレッシュ体操 (藤崎)	11:10~11:40 バタフライ (横山)4・5コース	11:30~12:00 はじめてエアロ (中村)	11:15~12:00 マスターズスイム (横山)4・5コース	11:30~12:15 エアロファン (篠田)		11:30~12:15 ZUMBA (KUKI) (1・3・5週目)
12:00	12:00~12:30 シニア教室(有料) 5コース	12:15~13:00 fight (HIRO)	12:00~12:45 プール有料レッスン 5コース		12:00~アウトフグース	12:00~12:45 コンビネーション STEP (KUKI)			12:00~12:45 プール有料レッスン 5コース	12:15~13:00 パワーヨガ (中村)				
12:30														
13:00														
13:30	13:30~14:00 初級クロール (横山)4・5コース	13:15~14:00 BLAST (YU-KI) 定員25名		12:40~13:10 POWER (CELSO) 定員20名		13:00~13:45 ZUMBA (KUKI)			12:30~13:15 エアロベシック (藤崎)	13:15~14:00 ボディメイク ピラティス (松田)	12:30~13:15 初級ダンスフィットネス (1・3・5週目) ダンスフィットネス (2・4週目) (NAKAI)			13:30~14:00 POWER (CELSO) 定員20名
14:00	14:10~14:40 初級背泳ぎ (横山)4・5コース	14:15~15:15 フラダンス(有料) スクール制 (山本)			13:30~14:15 エアロベシック (吉園)	13:30~14:15 アクアオリエンタル (アキータ)			13:30~14:15 エアロマニア (藤崎)	13:30~14:00 水中ウォーキング (菊尾)1・2コース	13:30~14:00 アクアダンス (KUKI)1・2・3コース			13:30~14:00 POWER (CELSO) 定員20名
14:30	14:55~アウトフグース					14:00~14:30 燃焼ワールドステップス (永坂)			14:30~15:15 ボールエクササイズ (矢倉)	14:10~14:40 アクアピクス (菊尾)1・2コース	14:10~14:40 水中バレーボール (菊尾)4・5コース			14:15~14:45 HIIT (セルソ)
15:00						14:45~15:30 オリエンタル ベリーダンス (アキータ)				14:15~14:45 ベーシックステップ (中村)	14:30~15:15 スロウ フロウ ヨガ (永坂)			
15:30										15:00~15:30 エアロベシック (中村)				
16:00	15:30~16:45 子どもスイミング 4・5コース		15:30~16:45 子どもスイミング 4・5コース		15:30~16:45 子どもスイミング 3・4・5コース	15:30~16:45 子どもスイミング 3・4・5コース	15:30~16:45 子どもスイミング 4・5コース	15:30~16:45 子どもスイミング 4・5コース	15:30~16:45 子どもスイミング 4・5コース		15:30~18:00 子どもスイミング 全コース			
17:00	16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース		16:45~18:00 子どもスイミング 4・5コース		16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース	16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース	16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース	16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース	16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース					
17:30	18:00~19:00 子どもスイミング 2・3・4・5コース	16:00~19:15 子ども HIP HOP教室	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース		18:00~19:00 子どもスイミング 全コース	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース					
18:00	19:00~19:45 子どもスイミング 4・5コース		19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5コース		19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5コース	19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5コース	19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5コース	19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5コース	19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5コース					
18:30	19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース		19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース		19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース	19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース	19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース	19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース	19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース					
19:00														
19:30														
20:00	20:00~20:30 クロール (上田)4・5コース	19:40~20:25 リズムピクスサーキット (1・3・5週目 矢倉) リズムピクスステップ (2・4週目 矢倉)定員25名	20:00~20:30 背泳ぎ (菊尾)4・5コース	19:40~20:10 POWER (CELSO) 定員20名	20:00~20:30 平泳ぎ (菊尾)4・5コース	20:00~20:30 ベーシックステップ45 (中村)	20:00~20:30 水中ウォーキング (セルソ)1・2コース	20:00~20:30 シェイプアップヨガ (櫻内)	20:00~20:30 うきうきエクササイズ (小川)1・2コース	19:40~20:10 ヨガストレッチ &コア (櫻内)	20:00~20:45 fight (HIRO)			
20:30	20:40~21:10 マスターズスイム (上田)4・5コース	20:40~21:25 ZUMBA (KUKI)	20:40~21:10 水中バレーボール (菊尾)4・5コース	20:25~20:55 HIIT (セルソ)	20:40~21:10 ミドルスイム (菊尾)4・5コース	20:35~21:05 はじめてエアロ (中村)	20:40~21:10 バタフライ (横山)4・5コース	20:25~21:10 DANCE DELIGHT (吉園)	20:40~21:10 レギュラースイム (菊尾)4・5コース	20:25~21:10 ZUMBA (篠田)				
21:00														
21:30	21:40~22:10 STRONG NATION (YU-KI)	21:10~21:55 BLAST (YU-KI) 定員25名			21:20~22:05 ボールエクササイズ (矢倉)			21:25~21:55 脂肪燃焼エアロ (KUKI)	21:25~アウトフグース	21:25~22:10 BLAST (YU-KI) 定員25名				
22:00														
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有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