

2024年9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 青泳ぎ (上田)4・5コース	10:30~11:15 健康体操 (深瀬)	10:30~11:00 水中ウォーキング (横山)1・2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	11:10~11:40 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 初めてレギュラースイム (上田)4・5コース	11:30~12:15 ZUMBA (篠田)	11:10~11:40 クロール (横山)4・5コース	11:15~11:45 バランスボール (KUKI) 定員25名	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 (藤巻)	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	12:10~12:40 シニア教室(有料) 5コース	12:15~13:00 fight (HIRO)			12:00~アウフグース	12:00~12:45 コンビネーション STEP (KUKI) 定員25名			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)	12:00~12:45 プール有料レッスン 5コース	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)		
12:30				12:30~13:15 ボディトリアル (菊尾) 定員20名										
13:00		13:15~14:00 BLAST (YU-KI) 定員25名												
13:30	13:30~14:00 初級クロール (横山)4・5コース			13:30~14:15 エアロベーシック (吉國)		13:00~13:45 ZUMBA (KUKI)			13:30~14:00 水中ウォーキング (菊尾)1・2コース	13:15~14:00 ボディメイク ピラティス (松田)	13:30~14:00 アクアダンス (KUKI)1・2・3コース	13:30~14:15 BLAST (1・3・5週目 YU-KI) 定員25名 STRONG (2・4週目 YU-KI)		13:30~14:15 お楽しみレッスン 内容は館内掲示板を ご覧ください
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)				14:00~14:30 燃焼ワールドステップ (永坂)			14:10~14:40 アクアピクス (菊尾)1・2コース	14:15~14:45 ベーシックステップ (中村) 定員25名	14:10~14:40 水中バレーボール (菊尾)4・5コース			
14:30				14:25~15:10 HIPHOPアプス (吉國)		14:45~15:30 オリエンタル ベリーダンス (アキータ)			14:30~15:15 ボールエクササイズ (矢倉) 定員25名		14:30~15:15 スロウ フロウ ヨガ (永坂)			14:45~アウフグース
15:00														
15:30														
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 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					
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	16:00~19:15 子ども ストリートダンス 教室	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース	16:00~19:30 子ども バレエ教室				
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					
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					
19:00														
19:30														
20:00	20:00~20:30 クロール (横山)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	20:00~20:45 BLAST (YU-KI) 定員25名	20:00~20:30 平泳ぎ (菊尾)4・5コース	19:40~20:25 ベーシックステップ45 (中村)	20:00~20:30 クロール・背泳ぎ (上田)4・5コース	19:40~20:10 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 ボディトリアル (菊尾) 定員20名			
20:30	20:40~21:10 マスターズスイム (横山)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		20:40~21:10 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 (吉國)	20:40~21:10 レギュラースイム (小川)4・5コース	20:25~21:10 ZUMBA (篠田)				
21:00				21:05~21:50 STRONG (YU-KI)										
21:30		21:40~22:10 BLAST (YU-KI)				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~アウフグース	21:25~22:10 fight (HIRO)				
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