

2024年11・12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 クロール (菊尾)4・5コース		11:10~11:40 ミドルスイム (上田)4・5コース		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)	11:10~11:40 レギュラースイム (黒澤)4・5コース		11:10~11:40 バタフライ (横山)4・5コース		11:15~12:00 マスターズスイム (横山)4・5コース			11:30~12:15 ZUMBA (KUKI) (1・3・5週目)
11:30		11:30~12:00 初めてピラティス (松田)		11:30~12:15 ZUMBA (篠田)		12:00~12:45 コンビネーション STEP (KUKI)		11:30~12:15 簡単リフレッシュ体操 (藤巻)		11:30~12:00 はじめてエアロ (中村)			11:30~12:15 エアロファン (篠田)	
12:00	12:10~12:40 シニア教室(有料) 5コース					12:00~12:45 コンピネーション STEP (KUKI)				12:15~13:00 パワーヨガ (中村)				
12:30		fight (HIRO)		12:30~13:15 ボディトライアル (菊尾)		13:00~13:45 ZUMBA (KUKI)		12:30~13:15 エアロベーシック (藤巻)		13:15~14:00 ボディメイク ピラティス (松田)			12:30~13:15 ボディトライアル (菊尾)	12:30~13:15 ボディトライアル (菊尾) 定員20名
13:00		13:15~14:00 CENTERGY (YU-KI)		13:30~14:15 エアロベーシック (吉國)		13:30~14:15 アクアオリエンタル (アキータ)				14:15~14:45 ベーシックステップ (中村)				13:30~14:15 アクアダンス (KUKI)1・2・3コース
13:30	13:30~14:00 初級クロール (横山)4・5コース					14:00~14:30 燃焼ワールドステップ (永坂)		13:30~14:00 水中ウォーキング (小川)1・2コース	13:30~14:15 エアロマニアプラス (藤巻)		14:10~14:40 水中パレーボール (小谷)4・5コース			13:30~14:15 fight (HIRO)
14:00	14:10~14:40 初級背泳ぎ (横山)4・5コース			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)		14:10~14:40 うきうきエクササイズ (小川)1・2コース		15:00~15:30 エアロベーシック (中村)				
14:30		フラダンス(有料) スクール制 (山本)						14:30~15:15 ポールエクササイズ (矢倉)		16:00~19:30 子ども バレエ教室				
15:00								14:50~アウフグース		17:00~18:00 子ども体操教室				
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 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	15:30~16:45 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 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	16:45~18:00 子どもスイミング 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		17:00~18:00 子ども体操教室			
18:00	18:00~19:00 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					
19:00														
19:30		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				19:40~20:25 パワーヨガ (中村)		19:40~20:10 自重トレ (櫻内)		19:40~20:10 ヨガストレッチ &コア (櫻内)				
20:00	20:00~20:30 クロール (横山)4・5コース		20:00~20:30 背泳ぎ (菊尾)4・5コース	20:00~20:45 CENTERGY (YU-KI)	20:00~20:30 平泳ぎ (菊尾)4・5コース		20:00~20:30 うきうきエクササイズ (小川)1・2コース		20:00~20:30 クロール・背泳ぎ (上田)4・5コース				19:45~20:15 BLAST (YU-KI) 定員25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 水中パレーボール (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 (上田)4・5コース	20:25~21:10 ZUMBA (篠田)			20:35~21:20 CENTERGY (YU-KI)	
21:00			21:20~アウフグース											
21:30		21:40~22:10 STRONG NATION (YU-KI)			21:20~22:05 ポールエクササイズ (矢倉)			21:25~21:55 脂肪燃焼エアロ (KUKI)		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日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