

2024年10~12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 背泳ぎ (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 簡単エクササイズ (篠田)		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	11:30~12:00 初めてピラティス (松田)	11:10~11:40 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)	11:10~11:40 レギュラースイム (黒澤)4・5コース	11:30~12:15 簡単リフレッシュ体操 (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 M fight (HIRO)			12:00~アウフグース	12:00~12:45 コンビネーション STEP (KUKI)				12:15~13:00 パワーヨガ (中村)				
12:30				12:30~13:15 ポデイトリアル (菊尾) 定員20名		12:00~12:45 コンディショニング STEP (KUKI) 定員25名								
13:00		13:15~14:00 M CENTERGY (YU-KI)				13:00~13:45 ZUMBA (KUKI)				13:15~14:00 ボディメイク ピラティス (松田)				
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 (吉園)		13:30~14:15 アクアオリエンタル (アキーダ)		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 (藤巻)		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		13:30~14:15 M fight (HIRO)
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)		14:25~15:10 HIPHOPアプス (吉園)		14:00~14:30 燃焼ワールドステップス (永坂)		14:10~14:40 うきうきエクササイズ (小川)1・2コース		14:15~14:45 ベーシックステップ (中村)	14:10~14:40 水中バレーボール (小谷)4・5コース			
14:30						14:45~15:30 オリエンタル ベリーダンス (アキーダ)		14:30~15:15 ポールエクササイズ (矢倉) 定員25名		15:00~15:30 エアロベーシック (中村)				
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 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	17:00~18:00 子ども体操教室	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			17:00~18:00 子ども体操教室		
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	16:00~19:30 子ども バレエ教室				
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														
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 M CENTERGY (YU-KI)	20:00~20:30 平泳ぎ (菊尾)4・5コース	19:40~20:25 パワーヨガ (中村)	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 自重トレ (櫻内)	20:00~20:30 クロール・背泳ぎ (上田)4・5コース	19:40~20:10 ヨガストレッチ &コア (櫻内)		20:00~20:45 BLAST (YU-KI)		
20:30	20:40~21:10 マスターズスイム (横山)4・5コース		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 (吉園)	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)				
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)		21:25~21:55 BLAST (YU-KI)				
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