

# 2024/12/23~28 ■スタジオ・プールタイムスケジュール■

	12/23 月		12/24 火		12/25 水		12/26 木		12/27 金		12/28 土	
	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 (上田)4・5コース	10:30~11:15 ヨガ (櫻内)	10:30~11:15 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)
11:00												
11:30	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 ミドルスイム (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 (上田)4・5コース	11:30~12:15 簡単リフレッシュ体操 (藤巻)	11:25~12:10 パタフライ (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)
12:00												
12:30		12:15~13:00 fight (HIRO)		12:30~13:15 ボディトリアル (菊尾)		12:00~12:45 コンビネーション STEP (KUKI)		12:30~13:15 エアロベシック (藤巻)		12:15~13:00 パワーヨガ (中村)		12:30~13:15 シェイプボクシング (川村)
13:00				定員20名		13:00~13:45 ZUMBA (KUKI)						
13:30	13:30~14:00 初級クロール (上田)4・5コース	13:15~14:00 CENTERGY (YU-KI)		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)		13:30~14:00 水中ウォーキング (小川)1・2コース		13:15~14:00 ボディメイク ピラティス (松田)		13:30~14:15 アクアダンス (KUKI)1・2・3コース
14:00						14:00~14:30 燃焼ワールドステップ (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	14:10~14:40 初級青泳ぎ (上田)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)		14:45~15:30 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)
15:00												
15:30												
16:00						15:30~16:45 子どもスイミング 3・4・5コース						15:30~16:15 オリジナルエアロ (森岡)
17:00						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 4・5コース	16:00~19:15 子ども ストリートダンス 教室	16:45~18:00 子どもスイミング 3・4・5コース	15:30~17:00 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	16:45~18:00 子どもスイミング 4・5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	16:00~19:30 子ども バレエ教室	18:00~19:00 子どもスイミング 全コース	17:00~18:00 子どもスイミング 2・3・4・5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		18:00~19:00 子どもスイミング 全コース		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			19:00~19:45 子どもスイミング 3・4・5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			19:45~20:00 子どもスイミング 3・4コース									
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 青泳ぎ (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	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	20:00~20:30 自重トレ (櫻内)	20:00~20:30 クロール・青泳ぎ (上田)4・5コース	19:40~20:10 ヨガストレッチ &コア (櫻内)	19:30~20:15 CENTERGY (YU-KI)	
20:30												
21:00	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	21:05~21:50 BLAST (YU-KI) 定員25名	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)	20:40~21:25 ワンポイントレッスン (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)	20:30~21:15 BLAST (YU-KI) 定員25名	
21:30		21:40~22:10 STRONG NATION (YU-KI)	21:20~アフタース BLAST (YU-KI) 定員25名		21:20~アフタース	21:20~22:05 ボールエクササイズ (矢倉)	21:35~アフタース	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												