

2024年10月～12月 スタジオ・プールタイムスケジュール

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | |
|-------|---------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|--|---|------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| | プール | 1Fスタジオ | 2Fスタジオ | プール | 1Fスタジオ | 2Fスタジオ | プール | 1Fスタジオ | 2Fスタジオ | プール | 1Fスタジオ | 2Fスタジオ | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:15～11:00 にこにこアクア 1～3レーン 佐藤 | | 10:15～11:00 太極拳体操 濱田 | 10:15～10:45 カロリーウォーキング 1～3レーン 三宅 10:45～11:15 しめしめアクア 1～3レーン 三宅 | 10:15～10:45 かんたんストレッチ 藤巻 | 10:15～11:15 パワーヨガ 武 | 10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン 山崎 | 10:15～11:00 上級フラメンコ 山西 | 10:15～11:00 かんたんエアロ 横山 | 10:15～11:00 初級4泳法 1～3レーン 中尾 | 10:15～11:00 ヨガ 横山 | 10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西 番 | |
| 11:00 | ★11:05～11:50 初級4泳法 1～3レーン 中谷 | | 11:15～12:00 ZUMBA 兼次 | 11:20～12:05 チャレンジ 1～3レーン 多恵馬 | 11:00～11:45 健康リフレッシュ体操 藤巻 | 11:30～12:00 HIIT 若林 | ★11:10～11:55 テクニク上達 1～2レーン 鈴木 | 11:15～12:00 ヨガ 横山 | 11:15～12:00 かんたんストレッチ 山西 番 | ★11:05～11:50 足ヒレスイム 1～3レーン セルソ | 11:15～12:00 初級フラメンコ 山西 | 11:15～12:00 かんたんエアロ 横山 | |
| 12:00 | 11:50～13:00 ベビー 1～2レーン | 12:00～アフタース | | ★12:10～12:40 初級4泳法 1～2レーン 濱田 ★12:40～13:25 肩こり・腰痛 スツキリコース 1レーン 濱田 | 12:15～アフタース | | 12:00～13:00 クラブinクラブ 1～3レーン 鈴木 | 12:15～13:00 ひきしめEX 横山 | | 11:50～13:00 ベビー 1～2レーン | 12:00～アフタース | 12:15～12:45 ストレッチボール 横山 | 12:15～12:45 ひきしめEX 山西 番 |
| 12:30 | | 12:20～13:20 卓球開放 | | | | 12:15～12:45 マーシャルアーツエクササイズ 藤巻 | | | | 12:30～13:15 初級エアロ1 武 | | | |
| 13:00 | 13:00～14:00 いきいき 1～2レーン | | | | | 13:00～13:30 初級ステップ 森岡 | | | | | | | 13:00～13:45 かんたんストレッチ 山西 番 |
| 13:30 | | | 13:30～14:15 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡 | | | 13:45～14:30 groove SHU | 13:40～14:30 子どもスイミング 1～3レーン | | | 13:30～14:15 中級エアロ2 武 | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 14:00～14:45 ラテンエアロ 兼次 |
| 14:30 | | | 14:30～15:15 ラテンエアロ 森岡 | | | ★14:45～15:15 POWER30 CELSE | | | | | | | ★15:00～15:30 POWER30 CELSE |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | 13:20～18:30 子ども スイミング 更衣室 | | | | |
| 16:00 | | | | | | | 14:30～18:20 子ども スイミング 1～6レーン | | | 14:30～18:15 子ども 体操クラス | | | 14:40～18:30 子ども スイミング 更衣室 |
| 17:00 | 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン | 15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室 | | 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6コース | 15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室 | 15:30～18:30 子ども 体操クラス | | | | 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | 18:45～19:45 上級エアロ2 宇佐美 | | 18:50～20:00 4～6レーン | 18:45～19:15 はじめてエアロ 石川 | | | 18:20～20:00 4～6レーン | 18:30～19:00 ダンスストレッチ 藤巻 | | | 18:45～19:30 中級エアロ2 宇佐美 |
| 19:30 | ★18:50～20:30 4～6レーン | 19:00～19:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡 | | | | 19:25～20:10 中級エアロ2 石川 | | | | 19:10～19:55 ヒップホップ 藤巻 | | ★18:50～20:30 4～6レーン | |
| 20:00 | | | ★20:00～20:45 groove SHU | ★20:00～20:30 5～6レーン | 20:00～20:45 ヨガ 佐藤 | ★20:00～20:45 アイテムスイム 4レーン 瀬戸口 | ★20:00～20:30 5～6レーン | | | 20:05～20:50 マーシャルアーツ エクササイズ 藤巻 | | | 19:45～20:45 ヨガ 佐藤 |
| 20:30 | 20:30～21:15 テクニク上達 1～2レーン 山崎 | 20:00～21:00 フラダンス 山本 | | ★20:50～21:35 足ヒレスイム 1～2レーン 中村 | | ★20:20～21:05 ボディメイク 石川 | | | | 20:30～21:15 中・上級4泳法 1～2レーン 中谷 | | | |
| 21:00 | | | ★21:00～21:30 おたのしみレッスン 若林 | | | ★21:15～21:45 オリジナルステップ 森岡 | | | | 21:00～22:00 groove SHU | | | 21:00～21:45 ひきしめEX 宇佐美 |
| 21:30 | 21:40～アフタース | | | ★21:45～アフタース | | | | | ★21:45～アフタース | | 21:30～アフタース | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | |

月曜日の「おたのしみレッスン」の内容は
奇数週→HIIT
偶数週→マッスルサーキット
となります。

2024年10月～12月 スタジオ・プールタイムスケジュール

| | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|-------|---|------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| | プール | 1Fスタジオ | 2Fスタジオ | プール | 1Fスタジオ | 2Fスタジオ | プール | 1Fスタジオ | 2Fスタジオ |
| 10:00 | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30～11:00 しめしめアクア 1～2レーン 瀬戸口 | 10:15～11:00 かんたんストレッチ 森岡 | 10:15～10:45 初級ステップ 宇佐美 | 10:30～11:15 にこにこアクア 1～2レーン 三宅 | 10:30～11:15 ボディメンテナンス 石川 | 10:30～11:15 中級エアロ2 宇佐美 | 9:30～12:30 子ども スイミング 1～6レーン | 9:30～12:30 子ども スイミング 更衣室 | 10:30～11:15 ZUMBA 兼次 |
| 11:00 | ★11:15～12:00 はじめてパタフライ 1～2レーン 瀬戸口 | | 11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美 | ★11:20～12:05 はじめて平泳ぎ 1～2レーン 瀬戸口 | | | | | |
| 12:00 | ★12:05～12:50 クロール・背泳ぎ 1～2レーン 中谷 | 12:00～12:45 のびのび棒 濱田 | 12:00～12:45 フラダンス 山本 | ★12:15～アフタース | | | | | |
| 12:30 | | | | 12:30～18:00 子ども スイミング | 12:30～17:30 子ども スイミング 更衣室 | 12:30～13:15 ZUMBA 石川 | 日曜日のZUMBAはどちらか1本のみの受講となります。 | | 12:30～13:15 奇数週→ピラティス 偶数週→ヨガ 兼次 |
| 13:00 | ★12:55～13:40 チャレンジ 1～2レーン 中村 | 13:15～13:45 筋膜リリース 森岡 | 13:00～13:45 中級エアロ1 武 | | | | | | |
| 13:30 | ★13:50～アフタース | | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～14:45 ヨガ 武 | 14:00～14:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡 | | | | 14:00～アフタース | | |
| 14:30 | | | | | | | 14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 瀬戸口 | | 14:15～15:15 上級エアロ1 林 |
| 15:00 | | | | | | | ★15:05～15:50 チャレンジ 1～3レーン 中尾 | | |
| 15:30 | | | | | | | | 15:00～17:40 卓球開放 | |
| 16:00 | 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン | 15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室 | 15:30～18:30 子ども 体操クラス | | | | 16:00～16:30 にこにこアクア 1～2レーン 石川 | | |
| 17:00 | | | | | | | 16:40～アフタース | | |
| 17:30 | | | | | | 16:00～18:30 子どもバレエクラス | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:50～20:00 4～6レーン | | 18:45～19:30 中級ステップ 宇佐美 | | | 18:40～19:40 クラシックバレエ 藤井 | | | |
| 19:30 | | | | 19:45～20:15 初級ステップ 宇佐美 | 19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン 中尾 | | | | |
| 20:00 | ★20:00～20:45 足ヒレスイム 1～2レーン 中村 | | ★20:30～21:00 POWER30 CELISO | 19:50～20:35 初級4泳法 1～2レーン 中尾 | | 20:00～20:45 太極拳体操 濱田 | | | |
| 20:30 | | | | ★20:45～アフタース | | | | | |
| 21:00 | ★20:50～21:20 アクアピクス 1～2レーン 宇佐美 | ★21:15～21:45 ストレッチポール 若林 | | | | 21:00～21:45 中級エアロ1 林 | | | |
| 21:30 | ★21:30～アフタース | | 21:15～22:00 ZUMBA 石川 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | |

■ご自身のレベルに合ったクラスをお選びください。

■マットや道具等を使用するスタジオレッスンは定員に限りがございますのであらかじめご了承ください。

■都合により内容・担当が変更する場合がございます。館内掲示にてご案内いたしますのであらかじめご了承ください。

■日曜・祝日は18:00閉館となります。

■番号札配布はフロントにてレッスン開始30分前からとさせて頂き、番号札の番号順にレッスン開始10分前よりお入りいただけます。

※尚、木曜日10:15～の「かんたんストレッチ」は営業開始10:00より来館順に配布いたします。