

2025年1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		★ 10:30~11:00 かんたんストレッチ 横山	10:15~10:45 カロリーウォーキング 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 瀬戸口	10:15~11:00 ヨガ 横山	10:15~11:00 かんたんストレッチ 山西	★ 10:15~11:00 初級クロール 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	
11:00	11:05~11:50 初級4泳法 1~3レーン 中谷			10:45~11:15 しめしめアクア 1~3レーン 三宅						★ 11:05~11:50 足ヒレスイム 1~3レーン 中尾			
11:30			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 テクニック上達 1~2レーン 鈴木	★ 11:15~12:00 上級フラメンコ 山西	★ 11:15~12:00 かんたんエアロ 横山		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	★ 12:10~アウフグース		★ 12:10~12:55 初級4泳法 1~2レーン 山崎			12:00~13:00 クラブinクラブ 1~3レーン 鈴木	★ 12:10~アウフグース			★ 11:50~13:00 ベビー 1~2レーン	★ 12:10~アウフグース	
12:30			12:00~14:00 卓球開放		12:15~13:15 ヨガ 横山		12:15~12:45 マーシャルアーツエクササイズ 藤巻		12:15~13:00 ひきしめEX 横山			12:30~13:15 初級エアロ1 武	12:15~12:45 ストレッチボール 横山
13:00	13:00~14:00 いきいき 1~2レーン				★ 13:05~アウフグース		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
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									13:00~13:45 いきいき 1~2レーン
14:00						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
14:30				14:30~15:15 ラテンエアロ 森岡									14:00~14:45 ラテンエアロ 兼次
15:00						14:45~15:15 POWER 30 CELISO (定員20名)							★ 14:55~15:10 ZUMBA GOLD 兼次
15:30									13:20~18:30 子ども スイミング 更衣室				15:00~15:50 子どもスイミング 1~3レーン
16:00							14:30~18:20 子ども スイミング 1~6レーン						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					18:50~20:00 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				18:45~19:30 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	18:45~19:45 上級エアロ2 宇佐美				19:25~20:10 中級エアロ2 石川						18:50~20:30 4~6レーン
20:00					20:00~20:30 5~6レーン								
20:30	★ 20:30~21:30 テクニック上達 1~2レーン 山崎	20:00~21:00 フラダンス 山本	★ 20:00~20:45 groove SHU	20:00~20:45 上級クロール 4レーン 山崎	20:00~20:45 ヨガ 佐藤		★ 20:00~20:45 アイテムスイム 4レーン 山崎		20:00~20:30 5~6レーン				19:45~20:45 ヨガ 佐藤
21:00				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
21:30	★ 21:40~アウフグース		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			★ 21:30~アウフグース	21:00~21:45 ひきしめEX 宇佐美
22:00					★ 21:45~アウフグース								
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。

2025年1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 1~3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 はじめて平泳ぎ 1~3レーン 瀬戸口		11:00~11:45 中級ステップ 宇佐美	11:20~12:05 はじめてパタフライ 1~2レーン 瀬戸口						11:30~12:15 ZUMBA 兼次
11:30	12:05~12:50 クロール・背泳ぎ 1~2レーン 中谷		★ 12:00~12:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡	12:15~アフタース						
12:00										
12:30							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 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	★ 13:00~13:30 筋膜リリース 若林	13:00~13:45 中級エアロ1 武							
13:30										
14:00		13:50~アフタース							14:00~アフタース	
14:30			★ 14:00~14:45 ヨガ 武							
15:00				12:30~18:00 子ども スイミング						
15:30										
16:00										
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	15:30~18:30 子ども 体操クラス							
17:30										
18:00										
18:30										
19:00			18:45~19:30 中級ステップ 宇佐美							
19:30	18:50~20:00 4~6レーン			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		★ 19:45~20:15 初級ステップ 宇佐美	19:50~20:35 初級クロール 1~2レーン 中尾						
20:30			POWER 30 CELISO(定員20名)	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						★ 20:15~20:45 HIIT セルソ			
21:30		21:15~21:45 ストレッチボール 若林	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。