

2025年2～3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							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	★ 10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン 横山元	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 ポディメンテナンス 石川			10:30～11:15 中級エアロ2 宇佐美
11:00	★ 11:15～12:00 はじめて平泳ぎ 1～3レーン 横山元		11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美	11:20～12:05 はじめてバタフライ 1～2レーン 中谷					11:30～12:15 ZUMBA 兼次
11:30									
12:00	★ 12:05～12:50 クロール・背泳ぎ 1～2レーン 中村		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					
12:30				12:30～18:00 子ども スイミング					
13:00	★ 12:55～13:40 チャレンジ 1～2レーン 中谷	13:00～13:30 筋膜リリース 若林	13:00～13:45 中級エアロ1 武						12:30～13:15 ZUMBA 石川
13:30									13:30～14:00 かんたんエアロ 林
14:00	13:50～アフタース								
14:30			14:00～14:45 ヨガ 武						14:15～15:15 上級エアロ1 林
15:00									
15:30									
16:00	15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン								
17:00				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	18:50～20:00 4～6レーン			18:45～19:30 中級ステップ 宇佐美					
19:30						19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン 中尾			18:40～19:40 クラシックバレエ 藤井
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 20:30～21:00 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	21:30～アフタース			21:15～21:45 ストレッチポール 若林					
22:00			21:15～22:00 ZUMBA 石川				21:00～21:45 中級エアロ1 林		
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** 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ます。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、水曜日・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。