

# 2025年4～6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 アクアピクス 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 横山元	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									
11:30			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 POWER45 CELISO(定員20名)	11:05~11:50 足ヒレスイム 1~3レーン 中尾	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~アフタース		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	12:15~13:00 ひきしめEX 横山		11:50~13:00 ベビー 1~2レーン	12:10~アフタース	12:15~12:45 かんたん サーキットトレーニング 横山	
12:30			12:00~14:00 卓球開放		13:05~アフタース		12:15~12:45 マーシャルアーツエクササイズ 藤巻					12:15~12:45 ひきしめEX 山西	12:15~12:45 ひきしめEX 山西
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
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 groove45 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				13:00~14:00 いきいき 1~2レーン
14:00						14:45~15:15 POWER30 CELISO(定員20名)							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									14:55~15:25 ZUMBA GOLD 兼次
15:00													
15:30													
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		15:50~18:50 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	14:30~18:20 子ども スイミング 1~6レーン	13:20~18:30 子ども スイミング 更衣室	14:30~18:15 子ども 体操クラス	15:00~15:50 子どもスイミング 1~3レーン	14:40~18:30 子ども スイミング 更衣室		
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00			18:50~20:30 4~6レーン	18:50~20:00 4~6レーン		18:45~19:15 ボディメイク 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						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				20:00~20:30 5~6レーン	20:00~20:45 ヨガ 佐藤	20:20~21:05 BLAST45 YU-KI(定員25名)	20:00~20:45 アイテムスイム 4レーン 横山	20:00~20:30 5~6レーン	20:05~20:50 CENTERGY45 YU-KI				19:45~20:45 ヨガ 佐藤
20:30	20:45~21:30 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 上級クロール・背泳ぎ 4レーン 山崎			20:50~21:35 チャレンジ 1~2レーン 中谷			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									
21:30						21:15~21:45 オリジナルステップ 森岡		21:45~アフタース					21:00~21:45 ひきしめEX 宇佐美
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。

# 2025年4～6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 しめしめアクア 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				
11:00			11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美							
11:30	11:15～12:00 はじめて平泳ぎ 1～3レーン 横山元			11:20～12:05 はじめてパタフライ 1～2レーン 中谷						11:30～12:15 ZUMBA 兼次
12:00	12:05～12:50 初級クロール・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						12:30～13:15 ZUMBA 石川
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						12:30～17:30 子ども スイミング 更衣室	日曜日のZUMBAはどちらか1本のみの受講となります。
13:30	13:50～アフタース									13:30～14:00 かんたんエアロ 林
14:00			14:00～14:45 ヨガ 武				14:00～アフタース			
14:30										14:15～15:15 上級エアロ1 林
15:00							14:30～15:00 初級4泳法 1～2レーン 横山元			
15:30							15:05～15:50 チャレンジ 1～3レーン 横山元			
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 アクアピクス 1～2レーン 石川	15:00～17:40 卓球開放		
17:00								16:00～18:30 子どもバレエクラス	16:40～アフタース	
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	19:00～19:45 初級クロール 1～2レーン 横山		18:40～19:40 クラシックバレエ 藤井			
19:30										
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 チャレンジ 1～2レーン 横山		20:00～20:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡				
20:30			POWER30 20:30～21:00 CELISO(定員20名)							
21:00	20:50～21:20 アクアピクス 1～2レーン 宇佐美									
21:30	21:30～アフタース			21:15～21:45 ストレッチポール 若林	21:15～22:00 ピラティス 石川		21:00～21:45 中級エアロ1 林			
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。