

スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2022年 8月～

	月			火			水			
	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	
10:00	ボールST 10:00-25(松田)	午前の 水泳教室	子供	スタディックST 10:00-25(河野)	午前の 水泳教室	子供	ストレッチ 10:00-25(新開)	午前の 水泳教室		10:00
10:30	簡単リズム体操 10:30-55(松田)	10:00-11:00	コース	ピラティス入門 10:30-55(河野)	10:00-11:00	コース	大玉体操 10:30-55(新開)	10:00-11:00		10:30
11:00	ボルドブラ (松田)	11:00-12:00	専用 (半面)	バレトン (小谷)	11:00-12:00	専用 (半面)	ZUMBA (小成)	11:00-12:00		11:00
11:30	11:00-45	11:00-12:00		11:00-45	11:00-12:00		11:00-45	11:00-12:00		11:30
12:00	骨盤体操 (岡部)	リズム	アクアシェイプ 12:00-30(石垣)	ステップ中級 (古川)		アクアシェイプ 12:10-40(小谷)	バレエ エクササイズ (市村)	アクアズンバ (小成)		12:00
12:30	12:00-50			12:00-45			12:00-55	12:05-50		12:30
13:00	バランス体操 (岡部)	12:00-13:15	13:15-13:45	ヨガ (風戸)		13:15-13:45	はじめて バレエ (市村)		13:15-13:45	13:00
13:30	13:00-50		※水中体操 (石垣)	13:00-14:30			13:00-55	午後の 水泳教室		13:30
14:00	健身気功 (小林)	午後の 水泳教室			午後の 水泳教室		かんたん ジャズダンス (市村)	13:45-14:45		14:00
14:30	14:00-30	13:45-15:45	子供		13:45-14:45	子供	14:00-55	14:45-15:45	子供	14:30
15:00	太極功夫扇 (小林)	14:00-30	コース	コデ イヨコガ (古川)	水泳教室 中級・リズム	コース		水泳教室 中級	専用	15:00
15:30	14:30-55	水泳教室 中級	専用	15:00-15:30	14:45-15:45	専用	子供	14:45-15:45	成人の 利用不可	15:30
16:00	初めてラテンエアロ (小成)	14:45-15:45					コース			16:00
16:30	15:00-45			子供	子供	成人の 利用不可	専用	子供		16:30
17:00	子供	子供	成人の 利用不可	コース	コース		成人の 利用不可	コース		17:00
17:30	コース	コース		専用	専用			専用		17:30
18:00	成人の 利用不可	成人の		成人の 利用不可	成人の			成人の 利用不可		18:00
18:30		利用不可			利用不可					18:30
19:00	バレエ エクササイズ (市村)	19:00-55	はじめて水泳 (井森)		体操場(近藤) ファンクショナル ストレッチ 20:15~21:05	はじめて水泳 (藤木)			はじめて水泳 (須永)	19:00
19:30	19:00-55		19:00-20:00	ファイティング シェイプ (新開)	20:00-20:55	19:00-20:00				19:30
20:00	はじめて バレエ (市村)						ビューティーズ フラ			20:00
20:30	20:00-55						(北村)			20:30
21:00	かんたん ジャズダンス (市村)	レベルアップ コース(夜)					20:00-21:30	レベルアップ コース(夜)		21:00
21:30	21:00-55	6レゾーリ						6レゾーリ		21:30
22:00										22:00

- ・インストラクターの都合により、やむを得ずメニューが変わる場合がございます。予めご了承下さい。
- ・スタジオプログラムは定員制となります。別紙に定員が記載されていますので、**当日9時からお電話でご予約下さい。**
- はレッスン及び担当者・時間等の変更のレッスンとなります。
- のレッスンは体操場で行います。

スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2022年 8月～

木				金				土				日					
スタジオ		メイン		サブ		スタジオ		メイン		サブ		スタジオ		メイン		サブ	
10:00	ストレッチ 10:00-25(小谷)	午前の 水泳教室	子供	10:00	ストレッチ 10:00-25(古川)	午前の 水泳教室	子供	10:00	ストレッチ 10:00-25(小成)	午前の 水泳教室	子供	ご利用 できません	ご利用 できません	7レーン 歩行 8レーン フリー	10:00		
10:30	お気軽筋トレ体操 10:30-55(小谷)	10:00-11:00	コース	10:30	ステップ入門 10:30-55(古川)	10:00-11:00	コース	10:30	お気軽筋トレ体操 10:30-55(小成)	10:00-11:00	コース				11:00		
11:00	カンフー ワークアウト (河野)	11:00-12:00	専用 (半面)	11:00	バレエストレッチ (河野)	11:00-11:25	専用 (半面)	11:00	ZUMBA (小成)	11:05-50	専用 (全面)				12:00		
11:30	11:00-45	11:00-12:00		11:30	大人からの 基礎バレエ (河野)	11:00-12:00		11:30	11:05-50	11:00-12:00					13:00		
12:00	ピラティス (河野)	リズム	アクアシェイプ 12:00-30(武内)	12:00	ヌードル エクササイズ (河野)	11:30-12:50	アクアピクス 12:00-30(古川)	12:00			水中体操 12:00-30(小成)				13:30		
12:30	12:00-55	12:00-13:15	13:15-13:45	12:30	ウエーブ ヨガ (小林)	13:00-45	13:15-13:45	12:30	子供 コース 専用 成人の 利用不可	全面					13:30		
13:00	ビューティーズ フラ (北村)	13:10-14:30	水中運動 (平本)	13:00	優しい太極拳 (小林)	14:00-20	13:45-14:45	13:00		フリー					3～6 レーン トライ アスロン	14:00	
14:00	13:10-14:30	13:45-14:45	子供	14:00	太極拳 (小林)	14:20-45	14:45-15:45	14:00		レーン						14:30	
14:30	健康体操 (岡部)	14:45-15:45	コース	14:30	健骨体操 (古川)	15:00-15:45	15:00-15:45	14:30								15:00	
15:00	15:00-15:50		専用	15:00				15:00									
16:00	子供	子供	成人の	16:00	子供	子供	成人の	16:00									
16:30	コース	コース	利用不可	16:30	コース	コース	利用不可	16:30									
17:00	専用	専用		17:00	専用	専用		17:00									
18:00	成人の 利用不可	成人の 利用不可		18:00	成人の 利用不可	成人の 利用不可		18:00									
18:30				18:30				18:30									
19:00				19:00				19:00									
19:30				19:30				19:30									
20:00				20:00				20:00									
20:30	スタジオ (新開) キックボクシング EX 20:30-21:30	19:00-20:00		20:30				20:30									
20:30	ヨガ (風戸)	20:00-21:30		20:30				20:30									
21:00	20:00-21:30	レベルアップ コース (夜)		21:00	リラックス 健康体操 (篠塚)	20:30-21:15	レベルアップ コース (夜)	21:00	エアロピクス (鈴木)	19:30-20:15	19:00-20:00	19:30					
21:30		6レーンフリー		21:30				21:30	太極舞 (篠塚)	20:30-21:25	レベルアップ コース (夜)	20:00					
22:00				22:00				22:00			6レーンフリー	20:30					
												21:00					
												21:30					

※日曜日のプール利用時間は
競技会やイベント等がある場合
変更となります。
詳しくは館内掲示等で
ご確認ください。

- ・インストラクターの都合により、やむを得ずメニューが変わる場合がございます。予めご了承下さい。
- ・スタジオプログラムは定員制となります。別紙に定員が記載されていますので、**当日9時からお電話でご予約下さい。**
- ・はレッスン及び担当者・時間等の変更のレッスンとなります。
- ・のレッスンは体操場で行います。