

スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2023年 4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	ポルドブラ (松田)	11:00-12:00	専用 (半面)	パレトン (小谷)	11:00-12:00	専用 (半面)	ZUMBA (小成)	11:00-12:00		11:00
11:30										11:30
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)	12:00-55	12:05-50	12:00
12:30	12:00-50			12:00-45			はじめて バレエ (市村)		13:15-13:45	12:30
13:00	バランス体操 (岡部)	12:00-13:15	13:15-13:45	ヨガ (風戸)	12:50~14:15		かんたん ジャズダンス (市村)	13:45-14:45		13:00
13:30	13:00-50		※水中体操 (石垣)				14:00-55			13:30
14:00	気功 (小林)	14:00-25					子供	14:45-15:45		14:00
14:30	太極扇 (小林)	13:45-14:45	子供				コース			14:30
15:00	14:25-50	水泳教室 中級	コース	コデ イョコガ (古川)	15:00-30	14:45-15:45	専用			15:00
15:30	初めてラテンエアロ (小成)	14:45-15:45	専用							15:30
16:00	15:00-45									16:00
16:30	子供	子供	成人の 利用不可	子供	子供		成人の 利用不可	子供		16:30
17:00	コース	コース		コース	コース			コース		17:00
17:30	専用	専用		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		18:00
18:30										18:30
19:00	パレエ エクササイズ (市村)	19:00-55	はじめて水泳 (富樫)							19:00
19:30										19:30
20:00	はじめて パレエ (市村)	20:00-55	19:00-20:00	ファイティング シェイプ (新開)	20:00-55	19:00-20:00				20:00
20:30										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)					ビューティーズ フラ			21:00
21:30	21:00-55	6レソラー					(北村) 20:00-21:30	レベルアップ コース(夜)		21:30
22:00								6レソラー		22:00

【会員区分別・ご利用時間】

・マスターコース
月曜～金曜日10時～22時
土曜日 10時～21時半
日曜日 10時～15時

・いきいきコース
月曜～金曜日10時～16時半

・はつらつコース
月曜～金曜日13時～16時半

・アフター5コース
月曜～金曜日17時～22時
土曜日17時～21時半

・アフター9
月曜～金曜日20時半～22時
土曜日20時～21時半

・リフレッシュコース
月曜～金曜日19時～22時
土曜日18時半～21時半
日曜日 10時～15時

・ウィークエンドコース
土曜日10時～21時半
日曜日10時～15時
(平日の祝祭日10時～22時)

- ・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

2023年 4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		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	10:00	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	10:30				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)	11:00-12:00	専用 (半面)	11:00	ZUMBA (小成)	11:05-50	専用 (全面)	11:00				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		11:00-12:00		11:30				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 (星野)	12:00-30(古川)	アクアピクス 12:00-30(古川)	12:00		全面	水中体操 12:00-30(小成)	12:00				13:30
12:30	12:00-55	12:00-13:15	13:15-13:45	12:30	ウェーブストレッチ (小林)	12:05-35	13:15-13:45	12:30	子供 コース 専用 成人の 利用不可	フリー		12:30				14:00
13:00	ビューティーズ フラ (北村)		水中運動 (平本)	13:00	13:00-25		水中体操 (古川)	13:00		レーン		13:30				14:30
13:30	13:10-14:40	13:45-14:45		13:30	13:00-25			13:30				14:00				15:00
14:00		13:45-14:45		14:00	13:00-25			14:00				14:30				
14:30		13:45-14:45		14:30	13:00-25			14:30				15:00				
15:00	健康体操 (岡部)	14:45-15:45		15:00	13:00-25			15:00				15:30				
15:30	15:00-50	14:45-15:45		15:30	13:00-25			15:30				16:00				
16:00		14:45-15:45		16:00	13:00-25			16:00				16:30				
16:30		14:45-15:45		16:30	13:00-25			16:30				17:00				
17:00		14:45-15:45		17:00	13:00-25			17:00				17:30				
17:30		14:45-15:45		17:30	13:00-25			17:30				18:00				
18:00		14:45-15:45		18:00	13:00-25			18:00				18:30				
18:30		14:45-15:45		18:30	13:00-25			18:30				19:00				
19:00		14:45-15:45		19:00	13:00-25			19:00				19:30				
19:30		14:45-15:45		19:30	13:00-25			19:30				20:00				
20:00		14:45-15:45		20:00	13:00-25			20:00				20:30				
20:30		14:45-15:45		20:30	13:00-25			20:30				21:00				
21:00		14:45-15:45		21:00	13:00-25			21:00				21:30				
21:30		14:45-15:45		21:30	13:00-25			21:30				22:00				
22:00		14:45-15:45		22:00	13:00-25			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。