

# スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2024年 5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
ポールST 10:00-25(松田)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面)	スタティックST 10:00-25(河野)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面)	ストレッチ 10:00-25(新開)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	
簡単リズム体操 10:30-55(松田)			ピラティス入門 10:30-55(河野)			大玉体操 10:30-55(新開)		
ポルドブラ (松田)	昼の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00	パレトン (小谷)	昼の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00	ZUMBA (小成)	昼の 水泳教室 11:00-12:00	
11:00-45			11:00-45			11:00-45		
骨盤体操 (岡部)	リズム水泳 (鈴木)	アクアシェイプ (藤木)	ステップ中級 (古川)	アクアシェイプ (小谷)	12:00-45	パレエ エクササイズ (市村)	アクアズンパ (小成)	
12:00-50		12:05-12:35	12:00-45		12:05-12:35	12:00-55	12:05-50	
バランス体操 (岡部)	12:00-13:30	※水中体操 (石垣)	ヨガ (風戸)	水中ウォーク (小谷)	13:00-55	はじめて パレエ (市村)		水中体操 (古川)
13:00-50		13:15-13:45	13:00~14:15	13:15-13:45	かんたん ジャズダンス (市村)	13:00-55	午後の 水泳教室	13:15-13:45
気功 (小林)	午後の 水泳教室	子供コース専用		午後の 水泳教室	子供コース専用	14:00-55	14:00-15:00	子供コース専用
14:00-25	14:00-15:00			14:00-15:00				
ブレイ体操 (小林)	水泳教室 中級	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	コアエクササイズ (古川)	水泳教室 中級・リズム	14:00から 18:10の間 成人 利用不可	15:00-55	水泳教室 中級	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可
14:25-50		15:00-16:00		15:10-40	15:00-16:00	15:00-55	15:00-16:00	
初めてラテンエアロ (小成)						子供コース専用		
15:10-55						15:00から 18:45の間 成人の 利用不可		
子供コース専用	子供コース専用	13:50~14:15 ・ 15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です	子供コース専用	子供コース専用	13:50~14:15 ・ 15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です			
16:00から 18:45の間 成人の 利用不可			16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	16:00から 18:45の間 成人の 利用不可			
	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	夜の 水泳教室 (鈴木悠)		夜の 水泳教室 (武内)				
パレエ エクササイズ (市村)		19:00-20:00		19:00-20:00				
19:00-55								
はじめて パレエ (市村)			ファイティング シェイプ (新開)					
20:00-55			20:00-55					
かんたん ジャズダンス (市村)	レベルアップ コース(夜) ※6レゾラー			レベルアップ コース(夜) ※6レゾラー		フラ (北村)	レベルアップ コース(夜) ※6レゾラー	
21:00-55	21:00-22:00			21:00-22:00		20:00-21:30	21:00-22:00	

【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)

- 👟のマークは靴を使用するレッスンとなります。
- スタジオプログラムと一部アクアプログラムは、定員制となります。
- インストラクターの都合により、やむを得ず休講やレッスン内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。
- 一部レッスンは電話予約となります。館内掲示板またはスタッフまで、お問い合わせください。※当日9時より電話予約受付中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

2024年 5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			
ストレッチ 10:00-25(小谷)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面) 10:00-12:00	ストレッチ 10:00-25(古川)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面) 10:00-12:00	ストレッチ 10:00-25(小成)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (全面) 10:00-12:00	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			
お気軽筋トレ体操 10:30-55(小谷)			ステップ入門 10:30-55(古川)			お気軽筋トレ体操 10:30-55(小成)								
カンフー ワークアウト (河野) 11:00-45	風の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00	パレエストレッチ (河野) 11:00-25	風の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00	ZUMBA (小成) 11:05-50	風の 水泳教室 (一部子供使用) 11:00-12:00	10:00-12:00				3～6 レーン トライ アスロン		
ピラティス (河野) 12:00-55			リズム水泳 (鈴木) 12:00-13:30			大人からの基礎パレエ (河野) 11:30-12:50							ヌードル エクササイズ (星野) 12:05-35	アクアピクス (古川) 12:05-12:35
フラ (北村) 13:00-14:30	午後の 水泳教室 14:00-15:00	水中運動 (平本) 13:15-13:45	養生ストレッチ (小林) 13:00~25	11:00-12:00	10:00-12:00	子供コース専用 12:00から 18:45の間 成人の 利用不可	全面 フリー レーン 12:00-13:40	水中体操 (小成) 12:00-30					※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。	
健康体操 (岡部) 15:10-16:00			水泳教室 中級 15:00-16:00											13:25~50
子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	子供コース専用 15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	太極拳 (小林) 14:20-45	水泳教室 中級・リズム 15:00-16:00	13:50~14:15		13:40から 20:30の間 成人の 利用不可	12:30から 18:30の間 成人の 利用不可						夜の 水泳教室 (井森) 19:00-20:00
スタジオ(新開) キックボクシング EX 20:30-21:30			健骨体操 (古川) 15:10-55											
ヨガ (風戸) 20:00-21:30	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 21:00-22:00	夜 の水泳教室 (富樫) 19:00-20:00	太極舞 (篠塚) 20:00-20:40	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 21:00-22:00	エアロピクス (鈴木) 19:30-20:15		レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 20:30-21:10	アクアピクス (鈴木) 20:30-21:10						
			リラックス 健康体操 (篠塚) 20:45-21:30											

- のマークは靴を使用するレッスンとなります。
- スタジオプログラムと一部アクアプログラムは、定員制となります。
- インストラクターの都合により、やむを得ず休講やレッスン内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。
- 一部レッスンは電話予約となります。館内掲示板またはスタッフまで、お問い合わせください。※当日9時より電話予約受付中のレッスンは体操場で行います。