

スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2024年 9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) 10:00-12:00	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) 10:00-12:00	ストレッチ 10:00-25(新開)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面) 10:00-12:00
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	アクアシェイプ (藤木) 12:05-12:35	パレトン (小谷) 11:00-45	昼の 水泳教室 11:00-12:00	アクアシェイプ (小谷) 12:05-12:35	ZUMBA (小成) 11:00-45	昼の 水泳教室 11:00-12:00	アクアズンパ (小成) 12:05-50
11:00-45	11:00-12:00		ステップ中級 (古川)	パレエ エクササイズ (市村) 12:00-55				
骨盤体操 (岡部)	リズム水泳 (鈴木)	※水中体操 (石垣) 13:15-13:45	12:00-45	水中ウォーク (小谷) 13:15-13:45	12:00-55	はじめて パレエ (市村) 13:00-55	12:05-50	水中体操 (古川) 13:15-13:45
バランス体操 (岡部)	12:00-13:30	子供コース専用	ヨガ (風戸) 13:00~14:15	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用	かんたん ジャズダンス (市村) 14:00-55	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用
13:00-50	12:00-13:30		14:00-15:00	14:00-55				
気功 (小林)	午後の 水泳教室 14:00-15:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	15:10-40	水泳教室 中級・リズム 15:00-16:00	14:00から 18:10の間 成人 利用不可	15:00-55	15:00-16:00	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
14:00-25	14:00-15:00		15:10-40	15:00-16:00				
ブレイ体操 (小林)	水泳教室 中級 15:00-16:00	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	16:00-40	16:00-40	15:00から 21:00の間 成人 利用不可	16:00-55	16:00-55	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可
14:25-50	15:00-16:00		16:00-40	16:00-55				
初めてラテンエアロ (小成)	15:00-16:00	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	16:00-55	16:00-55	15:00から 21:00の間 成人 利用不可	17:00-55	17:00-55	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可
15:10-55			15:00-16:00	17:00-55		17:00-55		
子供コース専用	子供コース専用	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	18:00-55	18:00-55	15:00から 21:00の間 成人 利用不可	18:00-55	18:00-55	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			18:00-55	18:00-55		18:00-55		
パレエ エクササイズ (市村)	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	夜の 水泳教室 (鈴木悠) 19:00-20:00	19:00-55	19:00-55	夜の 水泳教室 (武内) 19:00-20:00	19:00-55	19:00-55	夜の 水泳教室 (中西) 19:00-20:00
19:00-55	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可		19:00-55	19:00-55		19:00-55	19:00-55	
はじめて パレエ (市村)	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	夜の 水泳教室 (鈴木悠) 19:00-20:00	20:00-55	20:00-55	夜の 水泳教室 (武内) 19:00-20:00	20:00-55	20:00-55	夜の 水泳教室 (中西) 19:00-20:00
20:00-55			15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	20:00-55		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 21:00-22:00	夜の 水泳教室 (鈴木悠) 19:00-20:00	21:00-55	21:00-55	夜の 水泳教室 (武内) 19:00-20:00	21:00-55	21:00-55	夜の 水泳教室 (中西) 19:00-20:00
21:00-55	21:00-22:00		21:00-55	21:00-55		21:00-55	21:00-55	
フラ (北村)	レベルアップ コース(夜) ※6レゾラー 21:00-22:00	夜の 水泳教室 (鈴木悠) 19:00-20:00	22:00-55	22:00-55	夜の 水泳教室 (武内) 19:00-20:00	22:00-55	22:00-55	夜の 水泳教室 (中西) 19:00-20:00
20:00-21:30			22:00-55	22:00-55		22:00-55	22:00-55	

【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 9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			
ピラティス (河野) 12:00-55			リズム水泳 (鈴木) 12:05-12:35			大人からの基礎パレエ (河野) 11:30-12:50					
フラ (北村) 13:00-14:30	12:00-13:30	水中運動 (平本) 13:15-13:45	養生ストレッチ (小林) 13:00~25	12:05-13:45	水中体操 (古川) 13:15-13:45	全面 フリー レーン 12:00-13:40	水中体操 (小成) 12:00-30				
健康体操 (岡部) 15:10-16:00	14:00-15:00	子供コース専用 14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	練功十八法 (小林) 13:25~50	14:00-15:00	子供コース専用 14:00から 18:10の間 成人の 利用不可		子供コース専用	12:30から 18:30の間 成人の 利用不可			
子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	15:00-16:00	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	太極拳基礎8式 (小林) 14:00-20	15:00-16:00	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	12:00から 18:45の間 成人の 利用不可		夜の 水泳教室 (武藤) 19:00-20:00			
スタジオ(新開) キックボクシング EX 20:30-21:30	19:00-20:00	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	太極拳 (篠塚) 20:00-20:40	19:00-20:00	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可		エアロビクス (鈴木) 19:30-20:15	夜の 水泳教室 (中西) 19:00-20:00			
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	16:00から 19:45の間 成人の 利用不可	リラックス 健康体操 (篠塚) 20:45-21:30	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 21:00-22:00	16:00から 19:45の間 成人の 利用不可	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 20:30-21:10					

※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。

- 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。