

プログラムタイムテーブル

2024年12月～

木				金				土			日						
スタジオ	体操場	メイン	サブ	スタジオ	体操場	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 (小谷) 10:00~10:25	午前の 水泳教室	子供 コース 専用		ストレッチ (古川) 10:00~10:25	午前の 水泳教室	子供 コース 専用	ストレッチ (小成) 10:00~10:25	午前の 水泳教室	子供 コース 専用	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 (小谷) 10:30~10:55	10:00~11:00		風の 水泳教室	ステップ入門 ㊟ 10:30~55(古川)	10:00~11:00		風の 水泳教室	お気軽筋トレ体操 (小成) 10:30~10:55					10:00~11:00	風の 水泳教室 (一部子供使用)	10:00~12:00	
カンファワークアウト (河野) 11:00~11:45		11:00~12:00	10:00~12:00	パレエストレッチ (河野) 11:00~11:25	11:00~12:00	11:00~12:00	10:00~12:00	ZUMBA (小成) 11:05~11:50	11:00~12:00	10:00~12:00							
	ピラティス (河野) ㊟	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	ヌードル エクササイズ (星野) 12:05~12:35	12:05~12:35	12:05~12:35		全面 フリー レーン	水中体操 (小成) 12:00~12:30							
	12:00~12:55	12:00~13:30	水中体操 (平本) 13:15~13:45	養生ストレッチ (小林) 13:00~13:30						12:00~13:40							
フラ (北村) 13:00~14:30		午後の 水泳教室	子供コース専用	練功十八法 (小林) 13:30~13:50			水中体操 (古川) 13:15~13:45										
		14:00~15:00		14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	太極拳基礎8式 (小林) 14:00~14:20	午後の 水泳教室	14:00~15:00	子供コース専用	子供コース専用								
健康体操 (岡部) 15:10~16:00		水泳教室 中級	15:00~16:00	太極拳 (小林) 14:20~14:50	水泳教室 中級	15:00~16:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	12:00から 18:45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		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	健骨体操 (古川) ㊟			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			13:40から 20:30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 (中西) 19:00~20:00	子供コース専用	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 (武藤) 19:00~20:00								
キックボクシング エクササイズ (新開) 20:30~21:30	ヨーガ (風戸)	レベルアップ コース(夜) ※6レーン 21:00~22:00		太極舞 (篠塚) 20:00~20:40			レベルアップ コース(夜) ※6レーン 21:00~22:00	エアロビクス (鈴木) ㊟ 19:30~20:15									
				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レーンフリー 20:30~21:30	アクアピクス (鈴木) 20:30~21:10							

- ㊟ のマークは靴を使用するレッスンとなります。
- ㊟ のマークは電話予約が必要な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。
- 週替わりレッスンにつきましては、別紙のスタジオプログラム説明をご確認いただくか、館内掲掲示板をご確認ください。
- 一部レッスンは電話予約となります。館内掲掲示板またはスタッフにお問い合わせください。当日9時より電話予約受付しております。

※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。
館内掲掲示等で
ご確認ください。