

プログラムタイムテーブル

2025年1月～

月				火				水				
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	体操場	メイン	サブ	
ボールST 10:00-25(松田)		午前の 水泳教室	子供 コース 専用		スタティックST (河野) ☺ 10:00~10:25 ピラティス入門 (河野) ☺ 10:30~10:55	午前の 水泳教室	子供 コース 専用	ストレッチ 10:00-25(新開)		午前の 水泳教室	子供 コース 専用	
簡単リズム体操 10:30-55(松田)		10:00-11:00				10:00-11:00		大玉体操 10:30-55(新開)		10:00-11:00		
ポルドブラ (松田)		11:00-12:00				11:00-12:00		ZUMBA (小成) ☺ 11:00~11:45		11:00-12:00		
11:00~11:45		11:00-12:00	10:00-12:00			11:00-12:00	10:00-12:00			11:00-12:00	10:00-12:00	
初めてラテンエアロ (小成) ☺ 15:10~15:55	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) ☺	ヨガ (風戸)	午後の 水泳教室	アクアシェイプ (小谷)	パレエ エクササイズ (市村) ☺		アクアズンバ (小成)		
	12:00~12:50	12:00-13:30	12:05-12:35	12:00~12:45			12:05~12:55	12:05~12:50				
	バランス体操 (岡部)	12:00-13:30	※水中体操 (石垣) ☺	12:00-13:45			13:00~14:15	13:00~13:55				
子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	13:00~13:50	14:00-15:00	子供コース専用	コンディショニング (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	14:00-15:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	14:00~14:55	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	
	14:00-15:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:10~15:40		15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	
	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:10~15:40		15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	
子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	16:00-17:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
	17:00-18:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	
	18:00-19:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	
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 (月替わり担当)	週替わり プログラム① (小林)	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	夜の 水泳教室 (武内)	19:00-20:00	15:00から 21:00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 (徳淵)	
19:00~19:55		19:00-20:00	19:00-20:00	※19:40~20:00		19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00		19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00
はじめて パレエ (市村) ☺		20:00~20:55	20:00-20:55	20:00-20:55		※20:00~20:30	20:00-20:55	20:00-20:55		20:00-20:55	20:00-20:55	20:00-20:55
かんたん ジャズダンス (市村) ☺	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー	21:00-22:00	21:00-22:00	ファイティング シェイプ (新開)	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	
21:00~21:55	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	20:00~20:55	20:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	20:00~21:30	20:00~21:30	21:00-22:00	21:00-22:00	

【会員区分別ご利用時間】

- ・マスターコース
月曜日～金曜日
10:00～22:00
土曜日
10:00～21:30
日曜日
10:00～15:00
- ・いきいきコース
月曜日～金曜日
10:00～16:30
- ・はつらつコース
月曜日～金曜日
13:00～16:30
- ・アフター5コース
月曜日～金曜日
17:00～22:00
土曜日
17:00～21:30
- ・アフター9
月曜日～金曜日
20:30～22:00
土曜日
20:00～21:30
- ・リフレッシュコース
月曜日～金曜日
19:00～22:00
土曜日
18:30～21:30
日曜日
10:00～15:00
- ・ウィークエンドコース
土曜日
10:00～21:30
日曜日
10:00～15:00
平日の祝祭日
10:00～22:00

●☺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、館内掲示ボードをご確認ください
 ●一部レッスンは電話予約となります。館内掲示ボード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。

プログラムタイムテーブル

2025年1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				
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	10:00~12:00	ZUMBA (小成) 11:05~11:50	11:00~12:00	10:00~12:00	水中体操 (小成) 12:00~12:30			
	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		全面 フリー レーン	12:00~13:40	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									
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		子供コース専用	12:00~13:40	子供コース			
		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						
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	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			
		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	健骨体操 (古川) ㊟	子供コース専用	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	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 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				15:10~15:55	夜の水泳教室 (武藤) 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								
キックボクシング エクササイズ (新開) 20:30~21:30	ヨガ (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			

※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。
- ㊟ 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。