

スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2022年 10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)	バレトン (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)	アクアズンバ (小成)		12:00
12:30	12:00-50			12:00-45			12:00-55	12:05-50		12:30
13:00	バランス体操 (岡部)	12:00-13:15	13:15-13:45	ヨガ (風戸)		13:15-13:45	はじめて バレエ (市村)		13:15-13:45	13:00
13:30	13:00-50		※水中体操 (石垣)			水中ウォーク (小谷)	13:00-55	午後の 水泳教室		13:30
14:00	健身気功 (小林)	午後の 水泳教室		13:00-14:30	午後の 水泳教室		かんたん ジャズダンス (市村)	13:45-14:45	子供	14:00
14:30	14:00-30	13:45-14:45	子供		13:45-14:45	子供	14:00-55	水泳教室 中級	コース	14:30
15:00	太極功夫扇 (小林)	水泳教室	コース	コデ イヨニツガ (古川)	水泳教室 中級・リズム	専用		14:45-15:45	専用	15:00
15:30	14:30-55	14:45-15:45	専用	15:00-15:30	14:45-15:45		子供		成人の	15:30
16:00	初めてラテンエアロ (小成)						コース	子供	利用不可	16:00
16:30	15:00-45							コース		16:30
17:00	子供	子供	成人の	子供	子供	成人の	専用	子供	利用不可	17:00
17:30	コース	コース	利用不可	コース	コース		成人の	専用		17:30
18:00	専用	専用		成人の	専用		利用不可	成人の		18:00
18:30	成人の 利用不可	成人の			成人の			利用不可		18:30
19:00		利用不可	はじめて水泳 (井森)		利用不可	はじめて水泳 (藤木)			はじめて水泳 (須永)	19:00
19:30	バレエ エクササイズ (市村)		19:00-20:00		体操場 (近藤) ファンクショナル ストレッチ 20:15~21:05	19:00-20:00				19:30
20:00	19:00-55			ファイティング シェイプ (新開)						20:00
20:30	はじめて バレエ (市村)			20:00-20:55			ビューティーズ フラ			20:30
21:00	20:00-55						(北村)			21:00
21:30	かんたん ジャズダンス (市村)	レベルアップ コース (夜)			レベルアップ コース (夜)		20:00-21:30	レベルアップ コース (夜)		21:30
22:00	21:00-55	6レソラー			6レソラー			6レソラー		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。

スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2022年 10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	11:00-12:00	専用 (全面)				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	アクアピクス	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	11:30-12:50	ヌードル エクササイズ 12:05-35(星野)	12:00-30(古川)	12:00								13:30
12:30	12:00-55	12:00-13:15	13:15-13:45	12:30	ウエーブ ヨガ (小林)		13:15-13:45	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	13:00-45		水中体操 (古川)	13:00								14:30
13:30	13:10-14:40	13:45-14:45		13:30	優しい太極拳 (小林)	14:00-20		13:30	子供							15:00
14:00		13:45-14:45	子供	14:00	太極拳 (小林)	14:20-45	子供	14:00	コース							
14:30		14:45-15:45	コース	14:30	健骨体操 (古川)	15:00-15:45	コース	14:30	専用							
15:00	健康体操 (岡部)	14:45-15:45	専用	15:00	15:00-15:45		専用	15:00	成人の 利用不可							
15:30	15:00-15:50			15:30				15:30								
16:00	子供	子供	成人の	16:00	子供	子供	成人の	16:00								
16:30	コース	コース	利用不可	16:30	コース	コース	利用不可	16:30								
17:00	専用	専用		17:00	専用	専用		17:00								
18:00	成人の 利用不可	成人の 利用不可		18:00	成人の 利用不可	成人の 利用不可		18:00								
18:30				18:30				18:30								
19:00				19:00				19:00								
19:30		スタジオ (新開) キックボクシング EX 20:30-21:30	はじめて水泳 (富樫)	19:30			はじめて水泳 (鈴木悠)	19:30								
20:00			19:00-20:00	20:00				20:00	エアロピクス (鈴木)	19:30-20:15						
20:30	ヨーガ (風戸)			20:30	リラックス 健康体操 (篠塚)	20:30-21:15		20:30								
21:00	20:00-21:30	レベルアップ コース (夜)		21:00			レベルアップ コース (夜)	21:00	太極舞 (篠塚)	20:30-21:25	レベルアップ コース (夜)	アクアピクス (鈴木)				
21:30		6レゾーリー		21:30			6レゾーリー	21:30								
22:00				22:00				22:00								

※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。

- ・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。