

# スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2021年4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(こうの)	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(こうの)	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)	昼の 水泳教室	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	11:00-45	11:00-12:00		11:00-45			11:00-45			11:30
12:00	骨盤体操 (岡部)		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)	12:00-12:00	アクアズンバ (小成)	12:00
12:30	12:00-50	リズム		12:00-45			12:00-55	12:05-50		12:30
13:00	バランス体操 (岡部)	12:00-13:30	13:15-13:45 ※水中体操 (石垣)	ヨガ (風戸)		13:15-13:45 水中ウォーク (小谷)	はじめて バレエ (市村)			13:00
13:30	13:00-50			13:00-14:30			13:00-55		13:15-13:45 水中体操 (全身)(古川)	13:30
14:00	健身気功 (小林)	午後の 水泳教室			午後の 水泳教室		かんたん ジャズダンス (市村)	13:45-14:45	午後の 水泳教室	14:00
14:30	14:00-14:45	13:45-15:45	子供		13:45-14:45	子供	14:00-55	13:45-14:45		14:30
15:00	お試しプログラム 15:00～	水泳教室 中級	コース	ヨガ 15:00-15:30	水泳教室 中級・リズム	コース		水泳教室 中級		15:00
15:30		14:45-15:45	専用		14:45-15:45	専用	子供	14:45-15:45		15:30
16:00							コース		成人の	16:00
16:30	子供	子供	成人の 利用不可	子供	子供	成人の 利用不可	専用		子供	16:30
17:00	コース	コース		コース	コース			コース		17:00
17:30	専用	専用		専用	専用		成人の	専用		17:30
18:00	成人の 利用不可			成人の 利用不可			利用不可			18:00
18:30		成人の			成人の			成人の		18:30
19:00		利用不可			利用不可			利用不可		19:00
19:30	バレエ エクササイズ (市村)		はじめて水泳 (井森)			はじめて水泳 (井森)				19:30
20:00	19:00-55		19:00-20:00			19:00-20:00	ピューティーズ フラ (北村)			20:00
20:30	はじめて バレエ (市村)			ファイティング シェイプ (新開)			19:30-21:00			20:30
21:00	20:00-55			20:00-20:55						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)			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

【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)

・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。  
 ・お試しプログラムにつきましては、館内の掲示板をご確認下さい。  
 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。      は新プログラムとなります。  
 のレッスンは体操場で行います。

