

スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2023年 6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)	パレトン (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(藤木)	ステップ中級 (古川)	12:00-45	アクアシェイプ 12:10-40(小谷)	バレエ エクササイズ (市村)	12:00-55	12:05-50	12:00
12:30	12:00-50						はじめて バレエ (市村)			12:30
13:00	バランス体操 (岡部)	12:00-13:15	13:15-13:45	ヨガ (風戸)	13:00-14:15		13:00-55	午後の 水泳教室		13:00
13:30	13:00-50		※水中体操 (石垣)				かんたん ジャズダンス (市村)	13:45-14:45		13:30
14:00	気功 (小林)	14:00-25					14:00-55			14:00
14:30	太極扇 (小林)	13:45-14:45	子供		13:45-14:45	子供				14:30
15:00	14:25-50	水泳教室 中級	コース	コデ イヨソガ (古川)	15:00-30	コース		水泳教室 中級		15:00
15:30	初めてラテンエアロ (小成)	14:45-15:45	専用			専用	子供	14:45-15:45	専用	15:30
16:00	15:00-45						コース			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
17:30	コース	コース		コース	コース			コース		17:30
17:00	専用	専用		専用	専用		成人の	専用		17:00
18:00	成人の 利用不可	成人の		成人の 利用不可	成人の		利用不可	成人の		18:00
18:30										18:30
19:00	バレエ エクササイズ (市村)	19:00-55	はじめて水泳 (鈴木悠)			はじめて水泳 (武内)		利用不可	はじめて水泳 (須永)	19:00
19:30										19:30
20:00	はじめて バレエ (市村)	20:00-55		ファイティング シェイプ (新開)	20:00-55		ビューティーズ フラ			20:00
20:30										20:30
21:00	かんたん ジャズダンス (市村)	レベルアップ コース(夜)					(北村) 20:00-21:30	レベルアップ コース(夜)		21:00
21:30	21:00-55	6レソラー								21:30
22:00										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。
 - 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。
 - 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
- 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

2023年 6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	
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	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				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 (一部子供使用)				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		11:30		11:00-12:00						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	ヌードル エクササイズ (星野)	12:00-30(古川)	アクアピクス	子供 コース 専用 成人の 利用不可	全面 フリー レーン	水中体操 12:00-30(小成)	子供 コース 専用 成人の 利用不可	3～6 レーン トライ アスロン			13:30		
12:30	12:00-55	12:00-13:15	13:15-13:45	12:30	ウェーブストレッチ (小林)	12:05-35									14:00		
13:00	ビューティーズ フラ (北村)	13:10-14:40	水中運動 (平本)	13:00	13:00～25	13:15-13:45									14:30		
13:30	13:45-14:45	14:45-15:45	子供	13:30	仙人整体ヨガ (小林)	13:25～50	午後の 水泳教室								15:00		
14:00	健康体操 (岡部)	14:45-15:45	コース	14:00	太極拳基礎8式 (小林)	14:00-20	13:45-14:45	子供 コース 専用 成人の 利用不可	子供 コース 専用 成人の 利用不可	子供 コース 専用 成人の 利用不可	子供 コース 専用 成人の 利用不可						
14:30	15:00-50		専用	14:30	太極拳 (小林)	14:20-45	水泳教室 中級・リズム										
15:00	15:00-50		専用	15:00	健骨体操 (古川)	15:00-45	14:45-15:45										
15:30			成人の	15:30	子供	子供	成人の										
16:00	子供	子供	成人の	16:00	コース	コース	利用不可	子供 コース 専用 成人の 利用不可	子供 コース 専用 成人の 利用不可	子供 コース 専用 成人の 利用不可	子供 コース 専用 成人の 利用不可						
16:30	コース	コース	利用不可	16:30	専用	専用											
17:00	専用	専用		17:00	成人の	成人の											
17:30	成人の 利用不可	成人の 利用不可		17:30	利用不可	利用不可											
18:00			はじめて水泳 (富樫)	18:00			はじめて水泳 (藤木)	エアロピクス (鈴木)	19:30-20:15	レベルアップ コース(夜)	アクアピクス (鈴木)				18:00		
18:30			19:00-20:00	18:30											18:30		
19:00				19:00											19:00		
19:30				19:30											19:30		
20:00	スタジオ(新開) キックボクシング EX 20:30-21:30			20:00	太極舞 (篠塚)	20:00～40		6レーンフリー							20:00		
20:30	ヨガ (風戸)			20:30	リラックス 健康体操 (篠塚)	20:45～30									20:30		
21:00	20:00-30	レベルアップ コース(夜)		21:00											21:00		
21:30		6レーンフリー		21:30											21:30		
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。
- 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。
- 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
- 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。