タイムスケジュール

成人プログラム

施設入館時間　8:45 ※プログラムは、変更する場合があります。

※ご自身の体調に留意し、レッスン途中での参加および退出はご遠慮ください

施設退館時間　21:00

トータル・マスター会員　9:00～20:45

デイ会員　9:00～14:30　／　アフタヌーン　／　ナイト会員　18:00～20:45

8:55　9:00　9:20　10:00　10:30　11:00　11:30　12:00　12:30　13:00　13:30　14:00　14:30　19:00　20:45

日

休館日

月

休館日

火

メイン
- ラジオ体操
- 9:20-9:40 水中バレー
- 10:00-10:40 バイボリン＆ウォーク（定10）
- 11:00-12:00 提携保育園団体指導
- 13:00-13:40 マスター（スイム）初級/中上級
- 13:50-14:30 アクアスティックマジック

流水
- 9:50-10:20 流水 はじめてスイム
- 11:00-11:40 Jパドルバイク 一輪車（定11）

スタジオ
- 10:20-10:40 ストレッチポール®（定）

水

メイン
- ラジオ体操
- 9:55-10:10 水中バレー
- 10:15-10:45 アクアインターバル
- 10:50-11:30 マスター初級（スイム）
- 11:40-12:30 マスター中上級（スイム）

流水
- 9:20-9:50 アクアロジック（定15）
- 11:30-12:30 ベビー
- 13:00-13:30 肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®
- 13:30-13:50 ゆったり流水

スタジオ
- 9:30-10:15 ズンバゴールド® 有料　330円（定）
- 11:00-11:45 シニアくらぶ 有料　330円（定）

木

メイン
- ラジオ体操
- 9:20-9:50 肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®
- 9:55-10:15 水中バレー
- 10:20-10:50 姿勢美人 ウォーキング
- 11:00-12:00 提携保育園団体指導
- 13:00-13:40 マスター（スイム）初級/中上級

流水
- 11:10-11:40 骨盤スリム 水中体操
- 11:40-12:00 ゆったり流水

スタジオ
- 10:30-11:00 マッサージ＆ストレッチ（定）
- 11:50-12:20 セルフコンディショニング
- 12:30-12:50 ひめトレ®　※ひめトレはポールの購入をお願いします。

金

メイン
- ラジオ体操
- 9:50-10:20 アクアズンバ
- 10:50-11:30 マスター初級（スイム）
- 11:40-12:30 マスター中上級（スイム）
- 12:40-13:10 水中筋トレ

流水
- 9:20-9:40 流水 ウォーキング
- 9:50-10:20 流水 はじめてスイム
- 10:40-11:10 アクアロジック（定15）
- 11:30-12:30 ベビー

スタジオ
- 10:00-10:30 からだスッキリ体操（定10）
- 10:40-11:00 ひめトレ®　※ひめトレはポールの購入をお願いします。
- 12:00-13:00 ヨガ　有料　330円（定）
- 19:00-20:00 ヨガ　有料　330円（定）

土

メイン
- ラジオ体操
- 9:30-9:50 水中バレー

流水

スタジオ
- 13:30-14:30 アロマヨガ　有料　330円（定）

土曜日は18:00まで

（施設退館時間18:15）

ナイト会員

土曜日は14:30～18:00

※スタジオクラスの《ヨガ》・《アロマヨガ》・《ズンバゴールド》《シニアくらぶ》は有料レッスン330円が必要になります。

☆ フリーウォーク　営業時間中はいつでもご利用できます。　初心者でもご利用できます。　☆ フリースイム16:30～19:00以外はいつでもご利用できます。　※（定）レッスン当日フロントにて受講カードをお受け取り下さい。最終週は抽選です。