

# TIME SCHEDULE 2024.4▶2024.9

フィットネス&スイミング タイムスケジュール



	月 MON			休館日	水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	スタジオ	プール	遊泳		スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	
9:30																				
10:00																				
10:30	リズムでひきしめ 10:15~11:00 [柴田裕美]	ベビー スイミング	4		ZUMBA 10:15~11:00 [レア]	まずは このアクア 10:20~10:50 [saori]	7 4	フラダンス 10:15~11:00 [橋 有希]	ベビー スイミング	4	ベリーエクササイズ 10:15~11:00 [下田順子]	7	VIRTUAL program (トルチャ) 10:15~10:45	ジュニア スイミング	0	走らないエアロ 10:30~11:15 [地主 勉]	ジュニア スイミング	0		
11:00	ヨガ 11:15~12:00 [白井悦子]	成人 スイミング	4		ヨガ 11:15~12:00 [レア]	成人 スイミング	4	リズムでひきしめ 11:15~12:00 [柴田裕美]	成人 スイミング	4	太極舞 (タイチータンズ) 11:15~12:00 [橋村洋子]	成人 スイミング ウォーキング	2	ZUMBA 11:00~11:45 [西畑早代理]	成人 スイミング	4	ルーシー ダットン 11:45~12:35 [TAKAKO]	成人 スイミング	3	
12:00	たのしくエアロ 12:15~13:00 [河田 歩]	アクア スティック マジック	4		ステップ I 12:15~13:00 [saori]	ウォー キング	5	ルーシーダットン 12:15~12:45 [河野紀世]	アクア ウォーク30 12:15~12:45	4	VIRTUAL program (BODY COMBAT) 12:15~12:45	バイボリン &ウォーク 12:15~13:00	4	ボールピラティス 12:30~13:10 [TAKAKO]	まずは このアクア 12:05~12:35 [村田淳子]	ベビー スイミング 12:00~13:00	2 5	セルフボディケア 12:45~13:15 [TAKAKO]	成人 スイミング	4
13:00	ボディメイク 13:15~14:00 [北風一美]		7		リフレッシュ エクササイズKAZE® 13:15~14:00 [shoko]		7	リフレッシュ エクササイズKAZE® (奇数週)SALSATION (偶数週)13:00~13:30 [河野紀世]	かんたん アクア 13:15~13:45 [北風一美]	4 7	たのしくエアロ 13:15~14:00 [西畑 早代理]	7	ヨガブリーナ 13:20~14:05 [倉田三恵]			5	ステップ I 13:30~14:15 [西畑早代理]		4	
14:00	ポル・ド・ブラ 14:15~15:00 [藤永美和]	バドミントン 14:10~14:50	4		オリジナルエアロ 14:15~15:00 [藤永美和]		7	オリジナルエアロ (奇数週)かんたんエアロ (偶数週)HOOP BOON 14:15~15:00 [北風一美]		7	かんたんエアロ (奇数週) (偶数週)ポル・ド・ブラ 14:15~15:00 [shoko]	7	ステップ I 14:15~15:00 [倉田三恵]			5	オリジナルエアロ 14:30~15:15 [西畑早代理]		7	
15:00			0				0	リフレッシュ エクササイズKAZE® (奇数週)リフレッシュ (偶数週)ボディメイク 15:10~15:50 [北風一美]		0	体幹 バランストレーニング (奇数週)やさいいエアロ (偶数週)15:15~16:00 [柴田裕美]	0	たのしくエアロ 15:15~16:00 [倉田三恵]	ジュニア スイミング	0	VIRTUAL program (BODY COMBAT) 15:30~16:00		7		
16:00		ジュニア スイミング				ジュニア スイミング		VIRTUAL program (SH'BAM) 16:15~16:45		ジュニア スイミング		ジュニア スイミング		ボディ コンディショニング 16:15~17:00 [柴田裕美]			0	VIRTUAL program (BODY BALANCE) 16:15~16:45		
17:00	子ども クラシックバレエ 教室 15:15~19:15		0		子ども クラシックバレエ 教室 15:15~19:15		0	VIRTUAL program (BODY COMBAT) 17:15~18:00		0	VIRTUAL program (SH'BAM) 17:00~17:30		0	オリジナルエアロ 17:30~18:15 [島原雅子]			0			
18:00								VIRTUAL program (BODY BALANCE) 18:30~19:00			ボクササイズ 18:30~19:15 [YU-RU]	選手		VIRTUAL program (BODY BALANCE) 18:30~19:00	選手		0			
19:00		選手				選手					ヨガ 19:30~20:00 [YU-RU]	2	VIRTUAL program (BODY COMBAT) 19:15~20:00		選手	2				
20:00	オリジナルエアロ 19:30~20:15 [地主 勉]		2		かんたんエアロ 19:30~20:15 [島原雅子]		2	がんばるエアロ 19:30~20:15 [島原雅子]		2	VIRTUAL program (BODY COMBAT) 20:15~20:45	成人 スイミング	3	VIRTUAL program (BODY COMBAT) 19:15~20:00	成人 スイミング	3				
21:00	VIRTUAL program (BODY COMBAT) 20:30~21:00	成人 スイミング	3		VIRTUAL program (BODY BALANCE) 20:30~21:00	成人 スイミング	3	VIRTUAL program (BODY COMBAT) 20:30~21:00	成人 スイミング	3					成人 スイミング	3				
22:00			7 0				7 0													
23:00																				

■スタジオ注意事項  
 ※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。  
 ※都合により、担当インストラクターが変更(代行)もしくは中止になる場合がございます。  
 ※レッスン開始後の参加は身体に過度の負担をかけるのでご遠慮ください。  
 ※スタジオへは清掃終了後にお入りください。  
 ※ドリンクの持ち込みは必ずフタ付きのものでお願いします。

■プール注意事項  
 ※必ずスイムキャップをご着用ください。  
 ※お化粧・整髪料は全て落とし、シャワーを浴びてからご利用ください。  
 ※アクセサリー・時計・メガネなどは外してご利用ください。  
 ※フィットネスエリアからプールへ移動される際は必ずTシャツ類をご着用ください。  
 ※プール遊泳コース数は、短期水泳教室等で変更になる場合がございます。

…初心者向けプログラム  
 …有料プログラム