

TIME SCHEDULE 2024.10・2025.3

フィットネス&スイミング タイムスケジュール

	月 MON			火TUE	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				休館日															9:30		
10:00																				10:00	
30	ZUMBA 10:15~11:00 【橋村洋子】	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 【楠 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	30	
11:00		 成人 スイミング	4			 成人 スイミング	4		 成人 スイミング	4		 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			0	30	
12:00		 アクア スティック マジック	4			  ウォー キング	5		 アクア ウォーク30 12:15~12:45	4	VIRTUAL program 〈LES MILLS DANCE〉 12:15~13:00	 バイボリン &ウォーク 12:15~13:00	4	 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	ルーシー ダットン 11:45~12:35 【TAKAKO】	 成人 スイミング	3	30	
13:00																		 まずは このアクア 13:10~13:40 【植原一美】	4	13:00	
30	リズムでひきしめ 13:15~14:00 【柴田裕美】		7		リフレッシュ エクササイズKAZE® 13:15~14:00 【shoko】		7	〈奇数週〉バーベルトレーニング 〈偶数週〉SALSATION 13:00~13:30 【河野紀世】		7	たのしくエアロ 13:15~14:00 【西畑 早代理】		7	ボールピラティス 12:30~13:10 【TAKAKO】		5	セルフボディケア 12:45~13:15 【TAKAKO】		4	30	
14:00		 Jパドルバイク 14:10~14:50	4																	14:00	
30	ポール・ド・ブラ 14:15~15:00 【藤永美和】				オリジナルエアロ 14:15~15:00 【藤永美和】		7	〈奇数週〉かんたんエアロ 〈偶数週〉HOOP BOON 14:15~15:00 【北風一美】		7	〈奇数月〉 かんたんエアロ 〈偶数月〉ポール・ド・ブラ 14:15~15:00 【shoka】		7	ヨガブラーナ 13:20~14:05 【倉田三恵】			ステップI 14:15~15:00 【倉田三恵】			30	
15:00			0				0	〈奇数週〉リフレッシュ エクササイズKAZE® 〈偶数週〉ボディメイク 15:10~15:50 【北風一美】		0	 〈奇数月〉 体幹バランストレーニング 〈偶数月〉やさしいエアロ 15:15~16:00 【栗田裕美】		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	オリジナルエアロ 14:30~15:15 【西畑早代理】		7	15:00	
16:00		ジュニア スイミング				ジュニア スイミング			ジュニア スイミング			ジュニア スイミング								16:00	
30												 〈奇数月〉ステップエクササイズ 〈偶数月〉ポール&ストレッチ 16:15~16:45 【栗田裕美】	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 【栗田裕美】			VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 15:30~16:00			30
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			0	VIRTUAL program 〈LES MILLS DANCE〉 17:00~17:30		0							17:00	
18:00											VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 17:15~18:00			VIRTUAL program 〈BODY BALANCE〉 17:45~18:15			オリジナルエアロ 17:30~18:15 【島原雅子】			18:00	
30																				30	
19:00		選手				選手						ボクササイズ 18:30~19:15 【YU-RI】	選手		VIRTUAL program 〈BODY BALANCE〉 18:30~19:00	選手	0				19:00
30			2				2								VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 19:15~19:45		2			30	
20:00	オリジナルエアロ 19:30~20:15 【地主 勉】				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】									20:00	
30	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			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		 …初心者向けプログラム  …有料プログラム		30
21:00			7 0				7 0			7 0			7 0				0			21:00	
30																				30	
22:00																				22:00	
30																			30		
23:00																			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ます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。

■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ますのでご注意ください。
※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。

