

TIME SCHEDULE 2025.4 ▶ 2025.9

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					
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			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	0	30		
11:00			¥ 成人 スイミング					4	ヨーガ 11:15~12:00 【白井悦子】	¥ 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 (タイチーダンス) 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			0			0	11:00			
12:00			¥ アクア スティック マジック 12:15~12:45					4	たのしくエアロ 12:15~13:00 【河田 渉】		5	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 〈LES MILLS DANCE〉 12:15~13:00		¥  まずは このアクア 12:05~12:35 【村田淳子】	2	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											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】			4			セルフボディケア 12:45~13:15 【TAKAKO】		 まずは このアクア 13:10~13:40 【椿原一美】	4	30			
14:00			¥						ボル・ド・ブラ 14:15~15:00 【藤永美和】	J/バドミ 14:10~14:40	4	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〉ボル・ド・ブラ 14:15~15:00 【shoko】						ステップⅠ 13:30~14:15 【西畑早代理】				14:00			
15:00											0					0	〈奇数週〉筋膜ストレッチ エクササイズ 〈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 【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			7	30	
16:00																																16:00	
17:00																																17:00	
18:00																																18:00	
19:00			選手								0					0																19:00	
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		ヨガ 19:30~20:00 【YU-RI】			2							20:00	
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		VIRTUAL program 〈BODY COMBAT〉 20:15~20:45		¥ 成人 スイミング	3							21:00	
22:00											7 0				7 0					7 0						7 0							22:00
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とお願いします。

■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、短期水泳教室等でご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