スタジオ＆プール　タイムスケジュール　2023年7月～9月

月曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

火曜日

スタジオ

- 整理券 9:45～
- シェイプエアロ　10:30-11:15　西脇 恵子
- オリジナル健康体操　11:35-12:20　鬼島 紀子
- ボディジャムテック45　12:40-13:40　太田 幸恵
- ボディバランス45　14:00-14:45　太田 幸恵
- 有 ス【少人数制スクール】フラダンス　15:00-16:00　岸本 育子
- ダンシングスターズ（運動塾）　16:15-17:00
- ダンシングスターズ（運動塾）　17:15-18:00
- ダンシングスターズ（運動塾）　18:15-19:00
- ボディバランス45　19:25-20:10　森 媛奈
- ボディコンバット　20:30-21:30　佐藤 幸一
- マシン利用21:30まで

プール

- スイミングスクール　ベビー（運動塾）一部フリーコースあり　10:30-11:15
- スイミングスクール　リトル（運動塾）一部フリーコースあり　11:30-12:15
- アクアビクス（シェイプ）　13:00-13:45　鬼島 紀子
- スイミングスクール　キンダー（運動塾）フリーコース 2コース　15:45-16:45
- スイミングスクール　児童（運動塾）フリーコースなし　16:45-17:45
- スイミングスクール　上級（運動塾）フリーコースなし　17:55-18:55
- アクアビクス(シェイプ)　20:00-20:45　佐藤 知美
- プール利用21:30まで

水曜日

スタジオ

- 整理券 9:45～
- オリジナル健康体操　10:30-11:30　岩田 雅美
- ZUMBA　11:50-12:35　miku
- ボディコンバット45　12:55-13:40　吉岡 さやか
- 当日のみ 腸活　コアクロス　14:00-14:30　コアクロスインストラクター
- 【イベントプログラム】詳細は別紙をご確認ください　15:00－16:00
- ダンシングスターズ（運動塾）　17:15-18:00
- ダンシングスターズ（運動塾）　18:15-19:00
- ボディアタック　20:15-21:15　佐藤 幸一
- マシン利用21:30まで

プール

- 温活　水中温活ウォーキング　11:45-12:15　垂水 颯飛
- クロール初級　12:45-13:15　佐藤 元輝
- スイミングスクール　キンダー（運動塾）フリーコース 2コース　15:45-16:45
- スイミングスクール　児童（運動塾）フリーコースなし　16:45-17:45
- スイミングスクール　上級（運動塾）フリーコースなし　17:55-18:55
- スイミング初中級　20:00-20:30　成澤 絵梨香
- プール利用21:30まで

木曜日

スタジオ

- 整理券 9:45～
- 当日のみ　シンプリーエアロ　10:40-11:20　望月 容子
- ボディパンプ45　11:40-12:25　KEISUKE
- ボディコンバット45　12:45-13:30　KEISUKE
- 当日のみ 腸活　コアクロス　13:50-14:20　コアクロスインストラクター
- 有 ス【少人数制スクール】ファンクショナルローラーピラティス　15:00-16:00　岩田 雅美
- ダンシングスターズ（運動塾）　16:45-17:30
- ダンシングスターズ（運動塾）　17:45-18:30
- ボディパンプ　20:15-21:15　吉岡 さやか
- マシン利用21:30まで

プール

- スイミングスクール　ベビー（運動塾）一部フリーコースあり　10:30-11:15
- スイミングスクール　リトル（運動塾）一部フリーコースあり　11:30-12:15
- 有 ス少人数制スイミングクール　12:45-13:30　佐藤 元輝
- アクアビクス（トレーニング）　13:45-14:30　KEISUKE
- スイミングスクール　キンダー（運動塾）フリーコース 2コース　15:45-16:45
- スイミングスクール　児童（運動塾）フリーコースなし　16:45-17:45
- スイミングスクール　上級（運動塾）フリーコースなし　17:55-18:55
- プール利用21:30まで

金曜日

スタジオ

- 整理券 9:45～
- 当日のみ　ボディバランス45　10:30-11:15　吉岡 さやか
- ボディパンプ45　11:45-12:30　五十嵐 文
- メガダンス45　13:00-13:45　太田 幸恵
- ヨガ（体）　14:15-15:00　太田 幸恵
- 有 ス【少人数制スクール】ファンクショナルローラーピラティス　15:20-16:20　岩田 雅美
- ダンシングスターズ（運動塾）　16:45-17:30
- ダンシングスターズ（運動塾）　17:45-18:30
- ボディコンバット45　19:25-20:10　垂水颯飛
- ボディジャム　20:30-21:30　森 媛奈
- マシン利用21:30まで

プール

- クロール初級　11:15-11:45　前川 ひろみ
- アクアビクス（エンジョイ）　12:00-12:45　前川 ひろみ
- スイミング中級（4種目）　13:00-13:45　佐藤 元輝
- スイミングスクール　キンダー（運動塾）フリーコース 2コース　15:45-16:45
- スイミングスクール　児童（運動塾）フリーコースなし　16:45-17:45
- スイミングスクール　上級（運動塾）フリーコースなし　17:55-18:55
- 有 ス少人数制スイミングスクール（中級）　19:00-19:45　成澤 絵梨香
- アクアビクス（トレーニング）　20:00-20:45　成澤 絵梨香
- プール利用21:30まで

土曜日

スタジオ

- 整理券 8:45～
- オリジナルボディコンシャス　9:30-10:15　岩田 雅美
- シェイプエアロ　10:35-11:20　斉田 尚子
- ボディパンプ45　11:40-12:25　垂水颯飛
- ボディアタック45　12:45-13:30　佐藤 幸一
- 【イベントプログラム】詳細は別紙をご確認ください　13:45－14:45
- ダンシングスターズ（運動塾）　15:00-15:45
- 空手キッズ（運動塾）　16:10-17:10
- ダンシングスターズ（運動塾）　17:30-18:15
- ダンシングスターズ（運動塾）　18:30-19:15
- マシン利用 19:30迄

プール

- スイミングスクール　ベビー（運動塾）一部フリーコースあり　10:30-11:15
- レッスン準備 13:30
- スイミングスクール　キンダー1（運動塾）フリーコース 2コース　13:45-14:45
- スイミングスクール　キンダー2（運動塾）フリーコース 2コース　14:45-15:45
- スイミングスクール　児童（運動塾）フリーコースなし　15:45-16:45
- スイミングスクール　上級（運動塾）フリーコースなし　16:55-17:55
- スイミングスクール　上級（運動塾）フリーコースなし　17:55-18:55
- プール利用 19:30迄

スタジオプログラム定員

ツールなし35名
ツールあり25名

プールプログラム定員

アクアビクスオリジナル　16名
スキル系プログラム　20名

日曜日

スタジオ

- メガダンス45　10:15-11:00　山口 沙紀
- ボディコンバット　11:30-12:30　垂水颯飛
- ボディバランス45FX　13:00-13:45　森 媛奈
- 有 ス【少人数制スクール】ボディコンバット　14:15-15:30　佐藤幸一
- 有 ス【少人数制スクール】ボディジャム　15:50-17:05　森 媛奈
- マシン利用 17:30迄

プール

- スイミングスクール　上級（運動塾）フリーコースなし　9:00-10:00
- スイミングスクール　児童（運動塾）フリーコースなし　10:00-11:00
- スイミングスクール　キンダー1（運動塾）フリーコース 1コース　11:00-12:00
- スイミングスクール　キンダー2（運動塾）フリーコース 1コース　12:00-13:00
- 13:00～プールサイドで整理券配布
- アクアビクス（オリジナル）　13:30-14:15　成澤 絵梨香
  1、3週目：アクアビクス
  2、4週目アクアヌードル
- プール利用 17:45迄

■ 営業時間のご案内 ■

曜日	時間
火・水・木・金	10:00-22:00
土	9:00-20:00
日・祝	9:00-18:00

スタジオ参加枠

■有料予約参加枠 15名
※ボディパンプ、X55 12名

■当日参加枠
予約空き枠数+当日キャンセル数

ご案内

※祝祭日は特別プログラムとなります。
※毎週月曜日は休館日となります。