

スタジオ&プール タイムスケジュール 2024年7月～9月

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00										整理券 8:45～			スイミングスクール 上級	9:00
30										オリジナル ボディコンシャス			(運動塾) フリーコースなし	30
10:00										9:15-10:15 岩田 雅美			9:00-10:00	10:00
30				WEB25									スイミングスクール 児童	30
11:00		シェイプエアロ 10:30-11:15 西脇 恵子	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	オリジナル健康体操 10:30-11:30 岩田 雅美	当日のみ	当日のみ	シンプルエアロ 10:40-11:20 望月 容子	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	ヨガ 10:30-11:30 谷澤 菜々子		シェイプエアロ 10:35-11:20 斉田 尚子	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	メガダンス45 10:30-11:15 山口 沙紀	11:00
30										ピギナー 11:15-11:45 スイミングスタッフ			スイミングスクール キンダー1	30
12:00		オリジナル健康体操 11:35-12:20 鬼島 紀子		ZUMBA 11:50-12:35 miku	温活		ボディパンプ45 11:40-12:25 吉岡 さやか		ボディパンプ45 11:50-12:35 垂水 颯飛	有料レッスン (運動塾) 一部フリーコースあり 11:30-12:30	ボディパンプ45 11:40-12:25 五十嵐 文	WEB25	ボディコンバット 11:00-12:00	12:00
30										アクアピクス(エンジョイ) 12:00-12:45 前川 ひろみ			スイミングスクール キンダー2	30
13:00		ボディジャムテック45 12:40-13:40 森 媛奈	アクアピクス(シェイプ) 12:50-13:35 鬼島 紀子	ボディコンバット45 12:55-13:40 吉岡 さやか			ポディコンバット45 12:45-13:30 KEISUKE	有 ス 少人数制 スイミングスクール 12:45-13:30 スイミングスタッフ	メガダンス45 12:55-13:40 山口 沙紀	スイミング中級(4種目) 13:00-13:45 スイミングスタッフ	ポディアタック45 12:45-13:30 佐藤 幸一		ポディバランス45FX 12:55-13:40 森 媛奈	13:00
30													13:00～プールサイドで 整理券配布	30
14:00		ストレッチ 14:00-14:30 ストレッチインストラクター		当日のみ 腸活			ヨガ 13:50-14:35 谷澤 菜々子	有 ス 少人数制 スイミングスクール 13:45-14:30 KEISUKE	アクアピクス(トレーニング)		【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	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	有 ス 【少人数制スクール】 ポディコンバット 13:30-14:15 成澤 絵梨香 <small>1.3週目:アクアピクス 2.4週目:アクアピクス</small>	14:00
30													14:15-15:30	30
15:00		【少人数制スクール】 ポディコンバット 14:45-16:00 KEISUKE					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	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	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		スイミングスクール キンダー2 (運動塾) フリーコースなし 14:45-15:45	14:15-15:30 佐藤 幸一	15:00	
30													有 ス 【少人数制スクール】 ポディジャム 15:50-17:05 森 媛奈	30
16:00		ダンシングスターズ (運動塾) 16:15-17:00	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 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 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 キンダー (運動塾) フリーコース 2コース 15:45-16:45		ダンシングスターズ (運動塾) フリーコースなし 16:10-17:10	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	有 ス 【少人数制スクール】 ポディコンバット 15:50-17:05 森 媛奈	16:00
30														30
17:00		ダンシングスターズ (運動塾) 17:15-18:00	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				ダンシングスターズ (運動塾) フリーコースなし 16:45-17:30	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	ダンシングスターズ (運動塾) フリーコースなし 16:45-17:30	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	ダンシングスターズ (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 16:55-17:55		17:00
30														30
18:00		ダンシングスターズ (運動塾) 18:15-19:00	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				ダンシングスターズ (運動塾) フリーコースなし 17:45-18:30	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	ダンシングスターズ (運動塾) フリーコースなし 17:45-18:30	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	ダンシングスターズ (運動塾) フリーコースなし 17:55-18:55	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		18:00
30														30
19:00														19:00
30														30
20:00		ポディバランス45 19:25-20:10 森 媛奈	アクアピクス 20:00-20:30 成澤 絵梨香				ポディパンプ 20:15-21:15 垂水 颯飛		ポディコンバット45 19:25-20:10 垂水 颯飛	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	ポディコンバット45 19:25-20:10 垂水 颯飛	WEB25	WEB25	20:00
30														30
21:00		ポディコンバット 20:30-21:30 佐藤 幸一		ポディアタック 20:30-21:30 佐藤 幸一										21:00
30														30
22:00		マシン利用21:30まで	プール利用21:30まで	マシン利用21:30まで	プール利用21:30まで	マシン利用21:30まで	プール利用21:30まで	マシン利用21:30まで	プール利用21:30まで	マシン利用21:30まで	プール利用21:30まで			22:00

休館日の為 終日ご利用頂けません

■ 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
※ポディパンプ、X55 12名
■当日参加枠
予約空き枠数+当日キャンセル数

プールプログラム定員
ツールなし35名
ツールあり25名

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

アクアピクスオリジナル 16名
スキル系プログラム 20名

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。