

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2025年8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                                                        | スタジオ                                                     | プール                                                      |  |
| 10:00 |       | 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                                                      |  |
| 30    |       | 台帳設置 10:00<br>オリジナル<br>ボディコンシャス<br>10:30-11:15<br>松本 寛子 |                                              | 台帳設置 10:00<br>太極拳<br>10:30-11:15<br>品川 仁志                                                                       |                                              | 台帳設置 10:00<br>オリジナルケア<br>10:30-10:45 後藤 智恵             |                                                   | 台帳設置 10:00<br>シンブリーエアロ<br>10:30-11:10<br>田中 かおり        |                                          | 台帳設置 10:00<br>ヨガ(心)<br>10:30-11:15<br>井本 陽子      | 運動塾<br>スイミングスクール<br>10:15-11:15<br>児童クラス                   | 台帳設置 10:00<br>オリジナル<br>ボディコンシャス<br>10:30-11:15<br>伊藤 ゆかり | 運動塾<br>スイミングスクール<br>10:15-11:15<br>児童クラス                 |  |
| 11:00 |       | 台帳設置 10:30<br>ZUMBA<br>11:45-12:30<br>片岡 昭子             | 成人水泳教室(初級)<br>有料スクール<br>11:30-12:30<br>永岡 千恵 | 台帳設置 10:30<br>背骨コンディショニング<br>11:45-12:30<br>奥谷 真由美                                                              | 成人水泳教室(中級)<br>有料スクール<br>11:30-12:30<br>永岡 千恵 | 台帳設置 10:30<br>ボディバランス45<br>※FX<br>11:15-12:00<br>後藤 智恵 | ウォーク&ジョグ<br>11:00-11:30<br>永岡 千恵                  | 台帳設置 10:30<br>ヨガ(心)<br>11:45-12:30<br>ターニャ             | 健康水泳教室<br>有料スクール<br>11:00-12:00<br>後藤 智恵 | 台帳設置 10:30<br>ZUMBA<br>11:35-12:20<br>松岡 由佳      | 運動塾<br>スイミングスクール<br>11:30-12:30<br>児童クラス                   | 台帳設置 10:30<br>ZUMBA<br>11:45-12:30<br>伊藤 ゆかり             | 運動塾<br>スイミングスクール<br>11:30-12:30<br>児童クラス                 |  |
| 12:00 |       | 台帳設置 11:45<br>コアクロス<br>13:00-13:30<br>森田 由梨             |                                              | ※タオルをお持ちください<br>台帳設置 11:45<br>ヨガ(心)<br>13:00-13:45<br>播野 朱美                                                     | バタフライ(初級)<br>12:45-13:15<br>永岡 千恵            | 台帳設置 11:15<br>ボディバンプ30<br>12:30-13:00<br>森田 由梨         | クロール(初級)<br>12:15-12:45<br>永岡 千恵                  | 台帳設置 11:45<br>ボディシェイプ<br>13:00-13:45<br>加藤 智湖          |                                          | 台帳設置 11:35<br>ボディシェイプ<br>12:40-13:25<br>小林 珠美    | アクアピクス<br>(エンジョイ)<br>12:45-13:30<br>後藤 智恵                  | 台帳設置 11:45<br>メガダンス45<br>13:00-13:45<br>MARIA            | 平泳ぎ(中級)<br>13:15-13:45<br>西村 隼                           |  |
| 13:00 |       | 台帳設置 13:00<br>ボディコンバット45<br>14:00-14:45<br>森田 由梨        | アクアピクス<br>(エンジョイ)<br>14:30-15:15<br>後藤 智恵    | 台帳設置 13:00<br>メガダンス45<br>14:15-15:00<br>後藤 智恵                                                                   | スイミングフォーム<br>14:30-15:15<br>西村 隼             | 台帳設置 12:30<br>シェイプエアロ<br>13:30-14:15<br>小林 珠美          |                                                   | 台帳設置 13:00<br>シェイプエアロ<br>14:15-15:00<br>加藤 智湖          | アクアピクス<br>(シェイプ)<br>13:30-14:15<br>山本 幸美 | 台帳設置 12:40<br>ラテンエアロ<br>13:45-14:30<br>小林 珠美     | スイミングフォーム<br>13:45-14:15<br>永岡 千恵                          | 台帳設置 13:00<br>ボディバンプ<br>14:15-15:15<br>MARIA             | マスターズスイミング<br>14:00-15:00<br>大山 起瑠                       |  |
| 14:00 |       | 台帳設置 14:00<br>背骨コンディショニング<br>15:15-16:00<br>中西 輝美       |                                              | 7月 平泳ぎ<br>8月 バタフライ<br>9月 クロール<br>10月 背泳ぎ<br>月替わりで実施(初級クラス)<br>台帳設置 14:15<br>テクニカルエアロ<br>15:30-16:30<br>ホゼア・ベーカー |                                              | 台帳設置 13:30<br>ヨガ(心)<br>14:45-15:30<br>松本 寛子            | クロールトレーニング<br>total 1,000m<br>14:30-15:15<br>西村 隼 | 台帳設置 14:15<br>フラダンス<br>15:30-16:15<br>フアリ オ ケアロヒケア     | 変更                                       | 台帳設置 13:45<br>ボディバンプ45<br>15:00-15:45<br>後藤 智恵   | 7月 クロール<br>8月 背泳ぎ<br>9月 平泳ぎ<br>10月 バタフライ<br>月替わりで実施(初級クラス) |                                                          |                                                          |  |
| 15:00 |       | ※タオルをお持ちください                                            |                                              | ス                                                                                                               |                                              | ス                                                      | 運動塾<br>スイミングスクール<br>15:45-16:45<br>キンダークラス        |                                                        |                                          | ス                                                | ピラティス教室<br>16:00-17:00<br>後藤 智恵                            |                                                          |                                                          |  |
| 16:00 |       |                                                         |                                              | ス                                                                                                               |                                              | ス                                                      |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          |                                                          |  |
| 17:00 |       |                                                         |                                              | ス                                                                                                               |                                              | ス                                                      | 運動塾<br>スイミングスクール<br>17:00-18:00<br>児童クラス          |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          |                                                          |  |
| 18:00 |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          | 台帳設置 16:00<br>ボディコンバット45<br>17:30-18:15<br>野村 里砂 |                                                            | 18時閉館                                                    |                                                          |  |
| 19:00 |       | 台帳設置 18:45<br>ボディバンプ45<br>19:15-20:00<br>長野 明祐          |                                              | 台帳設置 18:45<br>ヨガ(体)<br>19:15-20:00<br>野村 里砂                                                                     |                                              | 台帳設置 18:45<br>ボディバンプ30<br>19:15-19:45<br>長野 明祐         |                                                   | 台帳設置 18:30<br>メガダンス45<br>19:00-19:45<br>後藤 智恵          |                                          |                                                  |                                                            | ■ 営業時間のご案内 ■                                             |                                                          |  |
| 20:00 |       | 台帳設置 19:15<br>ボディコンバット45<br>20:30-21:15<br>長野 明祐        |                                              | 台帳設置 19:15<br>ボディバンプ45※TB<br>20:30-21:15<br>野村 里砂                                                               |                                              | 台帳設置 19:15<br>ボディコンバット<br>20:15-21:15<br>長野 明祐         |                                                   | 台帳設置 19:00<br>ボディバランス45<br>※FX<br>20:15-21:00<br>後藤 智恵 |                                          |                                                  |                                                            | 月・火・水・金 10:00～22:00                                      |                                                          |  |
| 21:00 |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | 土 10:00～20:00                                            |  |
| 22:00 | 22時閉館 |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | 日・祝 10:00～18:00                                          |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | 休館日：木曜日・年末年始・お盆期間                                        |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | ※運動施設の利用可能時間：営業終了15分前まで                                  |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | プール定員                                                    |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | アクアエクササイズ 3レーン使用                                         |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | スイミングクラス ～10名 1レーン使用<br>11～23名 2レーン使用                    |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | マスターズクラス ～10名 1レーン使用<br>11～23名 2レーン使用<br>24～36名 最大3レーン使用 |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | スタジオ定員                                                   |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | 全クラス 48名                                                 |  |
|       |       |                                                         |                                              |                                                                                                                 |                                              |                                                        |                                                   |                                                        |                                          |                                                  |                                                            |                                                          | (WEB予約枠) 24名                                             |  |