

2025年10月13日(月・祝) 祝日タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	プール	
9:00				9:00
30				30
10:00	😊 シンプルエアロ 10:00-10:40 西中 良達	サーキットエクササイズ1とは・・・ 音楽を使用し、水中で有酸素運動と筋力トレーニングを複数セット行い、体力の向上を行います。		10:00
30			サーキットエクササイズ1 10:15-10:45 森 靖高	30
11:00	シェイプエアロ 11:00-11:45 西中 良達		クロールトレーニング 11:00-11:45 森 靖高	11:00
30				30
12:00	ボールエクササイズ 12:00-13:00 藤田 靖世	ボールエクササイズとは・・・ バランスボールを使い、筋力とバランス感覚を養うクラスです	有 プライベートレッスン 12:00-12:45 予約制(有料)	12:00
30				30
13:00			有 プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制(有料)	13:00
30				30
14:00	ボディコンバット45 13:30-14:15 日野 孝真	スタート&ターンとは・・・ 水中スタート・ターン練習のクラスになるので、水中での各泳法のスタート及びターンを練習します。	スタート&ターン 14:00-14:30 八坂 志奈子	14:00
30	😊 【定員 22名】 ボディパンプ45 14:30-15:15 日野 孝真 ★		😊 はじめて水泳 14:45-15:15 八坂 志奈子	30
15:00				15:00
30		健康増進室		30
16:00		ス 体操教室(キンダー) 16:00-17:00 3歳-小1	ス スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級(3歳-小1)	16:00
30				30
17:00		ス 体操教室(ジュニア) 17:15-18:15 小1以上	ス スイミングスクール(児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト(小学生以上)	17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)				