

時間	月		水		木		金		土		日		時間
	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	
	2024年4月～タイムスケジュール												
10:00	アーカイブレッスン		10:15～10:25 ラジオ体操/菊池										10:00
15	10:15～10:45 リンパ改善ストレッチ												15
30			10:30～11:00 踏み台シェイブ 菊池	10:30～11:00 クロール 善本	10:30～11:15 ヨガ(心) 曾我			10:15～10:45 アロマリラックス 鴻上	10:30～11:00 背泳ぎ 武田	10:30～10:45 腰痛改善ストレッチ	オンラインLIVEレッスン 10:30～11:00 ストレッチ30	<p>10:00～17:00 ファミリーコース (プール開放デー) (2～3コース) 設置</p> <p>※フリー遊泳コースを 制限して開催します。 予め、ご了承ください。</p> <p>(ファミリーコースとは) 会員の方も一般の方も お子様・お孫様と一緒に プールをご利用頂ける コースです。 ※一般の方はプール 利用料が必要です。 ※小学3年生までの お子様は、必ず保護者 同伴でご利用頂きます。 その他、ご不明点は お近くのスタッフまで お尋ねください。</p>	30
45	アーカイブレッスン												45
11:00	11:00～11:30 腸活体操	11:00～11:30 フィンスイミング 武田						11:00～11:45 シェイブエアロ 鴻上		11:00～12:00 ヨガ(心) 曾我			11:00
15													15
30			11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	11:15～11:45 ウオーク&ジョグ 善本	11:30～12:15 ワークアウトエアロ 鴻上	11:30～12:30 フィン自由練習 (指導なし)		11:15～12:15 フィン自由練習 (指導なし)			11:30～12:30 ポディバランス 久門		30
45	11:45～12:30 ポディパンプ45 大西	11:30～12:00 フィン自由練習 (指導なし) ※フィン自由練習は 当日のフィンスイミング 受講者のみ参加可						12:00～12:45 オリジナル健康体操 鴻上	※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります	12:15～13:00 バレトン 黒瀬			45
12:00			12:30～13:15 ポディコンバット45 大西		12:30～13:15 ポール体操 鴻上	※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります					12:45～13:30 ポディアタック45 久門		15
15					※ポール体操定員18名								15
30	12:45～13:15 エアロフット 鴻上							13:00～13:45 ヨガ(体) 曾我		13:15～14:00 ポディコンバット45 金谷	13:00～17:30 子ども スイミングスクール		30
45	13:30～14:10 シンプリーエアロ 鴻上		13:30～14:30 ヨガ(心) 後藤		13:30～14:15 シェイブエアロ 尾崎						13:45～14:30 ポディコンバット45 大西		45
14:00								14:00～14:45 ディスコ 田井		14:15～15:15 ポディパンプ 金谷	(フリーコース) 13:00～14:15 5コース 14:15～15:30 5コース 15:35～16:30 3コース 16:35～17:30 6コース	15	
15												15	
30	14:30～15:15 シェイブエアロ/☆ 尾崎		14:45～15:45 初めてピラティス 井上(有料)		14:30～15:30 ポディバランス 大西	14:15～15:00 大人水泳教室(中級) 善本(有料) ※手続きが必要です ※定員6名		15:00～15:30 骨盤エクササイズ30			※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。	30	
45	オンラインLIVEレッスン											45	
16:00	15:45～16:15 気軽にバレー	15:30～19:00 子ども スイミングスクール	※手続きが必要です ※定員10名	15:30～19:00 子ども スイミングスクール						16:00～17:00 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズ) 大西(美)		16:00	
15												15	
30												30	
45												45	
17:00		(フリーコース) 15:30～16:45 5コース 16:45～18:00 4コース 18:05～19:00 4コース		(フリーコース) 15:30～16:45 5コース 16:45～18:00 4コース 18:05～19:00 4コース						17:15～18:15 コース型教室(有料) 子どもダンス(ジュニア) 大西(美)		17:00	
15												15	
30	アーカイブレッスン	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。	アーカイブレッスン	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。				アーカイブレッスン 18:30～19:00 腸活ヨガ30		18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)		30	
45	18:30～19:00 ピラティス30		18:30～19:00 ポディバランス 30(ST)		オンラインLIVEレッスン 19:00～19:30 首肩コリ解消ヨガ30							45	
19:00												19:00	
15	19:15～19:55 シンプリーエアロ 鴻上		19:15～20:00 ワークアウトエアロ 鴻上					19:15～20:00 ポール体操 鴻上		アーカイブレッスン	入館受付時間 19:00 最終施設利用時間 19:30 閉館時間 20:00	15	
30		19:30～20:00 スイミング初級 坂田		19:30～20:00 フィンスイミング 坂田				※ポール体操定員18名		19:45～20:45 ポディバランス		30	
45								20:15～21:00 シェイブエアロ 鴻上	20:15～21:00 大人水泳教室(初級) 善本(有料)			45	
20:00					20:00～20:45 ZUMBA STEP 尾崎							20:00	
15	20:15～21:00 ポディバランス45 (ST)大西		20:15～21:00 オリジナル健康体操 鴻上	20:00～20:30 フィン自由練習 (指導なし) ※フィン自由練習は 当日のフィンスイミング 受講者のみ参加可				アーカイブレッスン 21:15～22:00	※手続きが必要です ※定員6名			15	
30												30	
45												45	
21:00	21:15～22:00 シェイブエアロ 尾崎		21:15～22:00 ポディパンプ45 大西		21:00～21:45 ポディコンバット45 大西							21:00	
15												15	
30												30	
45												45	
22:00												22:00	
15												15	
30												30	
45												45	
23:00												23:00	

・ステップ台等の道具は利用後、設置してありますタオルで拭き取りをお願いいたします ・オンラインLIVEレッスン、アーカイブレッスンは途中入退場可能です。(アーカイブは録画レッスンです)

