

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		
	<b>2024年9月～タイムスケジュール</b>													
10:00			10:15～10:25 ラジオ体操/菊池										10:00	
15	10:15～10:45 気軽にトレーニング 高橋												15	
30			10:30～11:00 踏み台シェイプ 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	アーカイブレッスン 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		30	
45	アーカイブレッスン												45	
11:00	11:00～11:30 朝ヨガ30	11:00～11:30 フィンスイミング 武田						11:00～11:45 シェイプエアロ 鴻上		11:00～12:00 ヨガ(心) 曾我			11:00	
15													15	
30	11:45～12:30 ボディパンプ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	11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	11:15～11:45 ウォーク&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 ボディバランス 久門	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  ※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。  (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。	30	
45													45	
12:00			12:30～13:15 ボディコンバット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		12:00～12:45 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				12:00
15														15
30	12:45～13:15 エアロフット 鴻上							13:00～13:45 ヨガ(体) 曾我			12:45～13:30 ボディアタック45 久門			30
45														45
13:00	13:30～14:10 シンブリーエアロ 鴻上		13:30～14:30 ヨガ(心) 後藤		※ポール体操定員18名 13:30～14:15 シェイプエアロ 尾崎			14:00～14:45 ディスコ 田井			13:15～14:00 ボディコンバット45 金谷			13:00
15														15
30	14:30～15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎				14:30～15:30 ボディバランス 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 美姿勢エクササイズ30			14:15～15:15 ボディパンプ 金谷			30
45														45
15:00	オンラインLIVEレッスン 15:45～16:15 ジャズダンス30	15:30～19:00 子ども スイミングスクール  (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  ※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。									13:00～17:30 子ども スイミングスクール  (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  ※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。		15:00	
15														15
30														30
45														45
17:00	アーカイブレッスン 18:15～19:00 背骨コンディショニング45			アーカイブレッスン 18:30～19:00 ボディバランス 30(ST)	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。									17:00
15														15
30														30
45														45
18:00														18:00
15														15
30													30	
45													45	
19:00	19:15～19:55 シンブリーエアロ 鴻上	19:30～20:00 スイミング初級 坂田	19:15～20:00 ワークアウトエアロ 鴻上		19:30～20:00 フィンスイミング 坂田								19:00	
15													15	
30													30	
45													45	
20:00	20:15～21:00 ボディバランス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	20:00～20:45 ZUMBA STEP 尾崎	※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		※ポール体操定員18名 20:15～21:00 シェイプエアロ 鴻上	20:15～21:00 大人水泳教室(初級) 善本(有料)	アーカイブレッスン 20:00～21:00 ボディバランス			20:00	
15													15	
30													30	
45													45	
21:00	21:15～22:00 シェイプエアロ 尾崎		21:15～22:00 ボディパンプ45 大西		21:00～21:45 ボディコンバット45 大西			アーカイブレッスン 21:15～22:00 メガダンス45	※手続きが必要です ※定員6名				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)

