

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	
10:00									2025年4月～ タイムスケジュール				10:00
15			10:15～10:25 ラジオ体操/菊池										15
30							10:15～10:45 アロマリラックス 鴻上		10:15～10:45 ストレッチ30 アーカイブレッスン		オンラインLIVEレッスン 10:30～11:00 ストレッチ30		30
45	10:30～11:15 気軽にトレーニング 高橋		10:30～11:00 踏み台シェイプ 菊池	10:30～11:00 スイミング初級 武田	10:30～11:15 ヨガ(心) 曽我			10:30～11:00 バタフライ初級 武田					45
11:00		11:00～11:30 フィンスイミング 鈴木		11:10～11:30 ウォーク&ジョグ 武田			11:00～11:45 シェイプエアロ 鴻上	11:00～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	11:00～12:00 ヨガ(心) 曽我				11:00
15													15
30	ストレッチタイム 11:20～11:30	11:30～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎		11:30～12:15 さんせっと体操 鴻上	11:30～12:30 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	30
45	11:45～12:30 ボディパンプ45 (アーカイブレッスン)	※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					45
12:00													12:00
15													15
30													30
45	12:45～13:15 エアロフット 鴻上		12:30～13:15 ボディコンバット45 大西		12:30～13:15 ボール体操 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			12:15～13:15 ボディコンバット 金谷		12:45～13:30 ボディアタック45 久門		45
13:00													13:00
15							※ボール体操定員18名						15
30	13:30～14:10 シンブリーエアロ 鴻上		13:30～14:30 ヨガ(心) 後藤		13:30～14:15 シェイプエアロ 尾崎				13:30～14:30 ボディパンプ 金谷	13:00～17:30 子ども スイミングスクール	13:45～14:30 ボディコンバット45 大西	(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					アーカイブレッスン				アーカイブレッスン	(フリーコース) 13:00～14:15 5コース	アーカイブレッスン		45
14:00	14:30～15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎		14:45～15:15 美姿勢エクササイズ30		14:30～15:30 ボディバランス				14:45～15:15 ボディアタック30	14:15～15:30 5コース	14:45～15:30 レズミルズダンス45		15:00
15	アーカイブレッスン									15:35～16:30 3コース			15
30	15:30～16:00 首肩こり解消ヨガ30	15:30～19:00 子ども スイミングスクール		15:30～19:00 子ども スイミングスクール						16:35～17:30 6コース			30
45													45
16:00													16:00
15													15
30									16:00～17:00 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズ) 大西(美)	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。			30
45									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)				45
17:00		(フリーコース) 15:30～16:45 5コース		(フリーコース) 15:30～16:45 5コース					18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)				17:00
15		16:45～18:00 4コース		16:45～18:00 4コース									15
30		18:05～19:00 4コース		18:05～19:00 4コース									30
45	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。									45
18:00													18:00
15													15
30	18:30～19:00 ストレッチ30		18:30～19:00 ボディバランス 30(ST)										30
45					オンラインLIVEレッスン								45
19:00					19:00～19:30 首肩こり解消ヨガ30								19:00
15	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		19:30～20:00 フィン自由練習 (指導なし)		19:15～20:00 ボール体操 鴻上	アーカイブレッスン				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)	20:00～20:45 ZUMBA 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		※ボール体操定員18名	20:00～21:00 ボディバランス				20:00
15				20:00～20:30 フィン自由練習 (指導なし)				20:15～20:45 基本の尻トレ 鴻上					15
30	アーカイブレッスン			※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					30
45	21:15～21:45 ボディアタック30		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								45
21:00													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)

