

短期スイミング教室・タイムスケジュール 2025年 4月 1日(火)～4月 6日(日)

|       | 4月 1日(火)                                               |                                           | 4月 2日(水)                                                 |                                       | 4月 4日(金)                                                   |                                     | 4月 5日(土)                                  |                                                       |       |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|
|       | 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                                                   |       |
| 9:00  |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 9:00  |
| 30    |                                                        | ス                                         |                                                          | ス                                     |                                                            |                                     |                                           | ス                                                     | 30    |
| 10:00 |                                                        | 9:30～10:30<br>春休み短期水泳教室<br>2歳～幼稚園         | 9:30～10:30<br>ヨガ(体)<br>岡部 知香子                            | 9:30～10:30<br>春休み短期水泳教室<br>2歳～幼稚園     |                                                            |                                     |                                           | 9:10～13:40<br>子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用)              | 10:00 |
| 30    |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     | 10:15～11:15<br>ヨガ(体)<br>岡部 知香子            |                                                       | 30    |
| 11:00 |                                                        | ス                                         | 10:45～11:30<br>シェイプエアロ<br>岡部 知香子                         | ス                                     |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 11:00 |
| 30    | 11:30～12:15<br>ヨガ45(心)<br>寺谷 麻美                        | 春休み短期水泳教室<br>小学生                          |                                                          | 春休み短期水泳教室<br>小学生                      |                                                            | 11:30～12:00<br>ヌードルエクササイズ2<br>谷口 千賀 | 11:30～12:15<br>メガダンス45<br>岡部 知香子          |                                                       | 30    |
| 12:00 |                                                        |                                           | 11:45～12:30<br>太極拳<br>弓削 泉                               |                                       |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 12:00 |
| 30    | 12:30～13:15<br>パレトン(ソールシンセシス)<br>寺谷 麻美                 | 12:30～13:00<br>スイム30<br>畑中 凌輔             |                                                          | 12:20～12:50<br>アクアピクス(シェイプ)<br>岡部 知香子 | 整                                                          | 12:15～12:45<br>クロール(初級)<br>廣嶋 智恵美   | 12:30～13:00<br>ストレッチボール運動<br>中安 真一        | 30                                                    | 30    |
| 13:00 |                                                        |                                           |                                                          | 13:00～13:30<br>パタフライ(初級)<br>岡部 知香子    | NEW!                                                       | 13:00～13:30<br>ツイストクロス<br>岡部 知香子    |                                           | 13:15～14:15<br>LesMILLS BODYJAM<br>-ボディジャム-<br>江口 絵里子 | 13:00 |
| 30    | 13:30～14:00<br>ダンベル&チューブ<br>畑中 凌輔                      |                                           |                                                          |                                       | 30                                                         |                                     |                                           | NEW!                                                  | 30    |
| 14:00 |                                                        | ス                                         |                                                          |                                       | 13:45～14:15<br>ストレッチボール運動<br>大久保 広之                        |                                     |                                           |                                                       | 14:00 |
| 30    |                                                        | 14:20～18:50<br>子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用) |                                                          |                                       | 14:30～15:30<br>MEGADANZ<br>-メガダンス-<br>岡部 知香子               | ス                                   | 14:20～18:50<br>子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用) | 30                                                    | 30    |
| 15:00 |                                                        |                                           |                                                          | ス                                     |                                                            |                                     |                                           | 14:30～15:30<br>X55<br>-エクストリーム55-<br>大久保 広之           | 15:00 |
| 30    |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     |                                           | 有                                                     | 30    |
| 16:00 |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     | 15:45～16:45<br>ボディジャムテッククラス<br>江口 絵里子     | ス                                                     | 16:00 |
| 30    |                                                        |                                           |                                                          |                                       | 16:30～17:15<br>運動あそび教室<br>年 長                              | ス                                   |                                           | 16:00～17:00<br>春休み短期水泳教室<br>小学生                       | 30    |
| 17:00 |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 17:00 |
| 30    |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 30    |
| 18:00 |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     | 18:15～19:15<br>はじめてLOCK<br>小学生・初心者        | ス                                                     | 18:00 |
| 30    |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 30    |
| 19:00 | 19:00～19:30<br>スポーツストレッチ<br>山本 大貴                      |                                           | 19:15～20:00<br>パレトン(ソールシンセシス)<br>寺谷 麻美                   | 19:20～19:50<br>ツイストクロス<br>大久保 広之      | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>山根 孝枝                              | 19:20～19:50<br>ヌードルエクササイズ2<br>畑中 凌輔 | 19:30～20:30<br>LOCK初級<br>中高生～大人・経験者       | ス                                                     | 19:00 |
| 30    |                                                        | 19:20～19:50<br>スイム30<br>畑中 凌輔             |                                                          |                                       |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 30    |
| 20:00 | 30                                                     | 20:00～20:30<br>サーキットエクササイズ1<br>谷口 千賀      | 20:15～21:15<br>LesMILLS BODYATTACK<br>-ボディアタック-<br>畑中 凌輔 |                                       | 20:15～21:15<br>LesMILLS BODYCOMBAT<br>-ボディコンバット-<br>大久保 広之 | 20:00～20:30<br>平泳ぎ(初級)<br>山本 大貴     |                                           |                                                       | 20:00 |
| 30    | 20:15～21:15<br>LesMILLS BODYPUMP<br>-ボディパンプ-<br>布留川 卓也 |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 30    |
| 21:00 |                                                        |                                           |                                                          |                                       |                                                            |                                     |                                           |                                                       | 21:00 |

| 4月 6日(日) |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| スタジオ     | プール                                      |
| 9:00     | ス                                        |
| 30       | 9:10～13:40<br>子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用) |
| 10:00    |                                          |
| 30       |                                          |
| 11:00    | 11:00～11:30<br>コアクロス<br>中安 真一            |
| 30       |                                          |
| 12:00    | 11:45～12:15<br>ストレッチボール運動<br>中安 真一       |
| 30       |                                          |
| 13:00    |                                          |
| 30       |                                          |
| 14:00    | 13:30～14:30<br>ボディパンプ<br>大久保 広之          |
| 30       | ス                                        |
| 15:00    | 14:30～15:30<br>春休み短期水泳教室<br>2歳～幼稚園       |
| 30       |                                          |
| 16:00    | 16:00～17:00<br>春休み短期水泳教室<br>小学生          |
| 30       |                                          |
| 17:00    |                                          |
| 30       |                                          |
| 18:00    |                                          |
| 30       |                                          |
| 19:00    |                                          |
| 30       |                                          |
| 20:00    |                                          |
| 30       |                                          |
| 21:00    |                                          |

NEW!

NEW RELEASE!

チェックマーク

ニューリリースがやってきました！はじめての方も大歓迎！  
あなたのワークアウトはさらにエキサイティングに！

BODYPUMP 132

BODYATTACK 127

BODYJAM 111

BODYBALANCE 107

BODYCOMBAT 102

MEGADANZ 70

X55 82

指

- 📖

 ← 初めの方も安心してご参加いただけるプログラム
- ス

 ← 別途参加費が必要なクラス。
- 整

 ← 整理券が配布されているプログラム
- 有

 ← 有料プログラム