スタジオプログラムタイムスケジュール

2021年　4月～

MON

スタジオ
- ルーシーダットン60　9:30～10:30　乾 ★
- ウォーキングエアロ60　10:40～11:40　中 川 ★
- ローエアロ45　11:50～12:35　中 川 ★★★
- ZUMBA　12:45～13:30　森 ★★
- ステップ45　13:40～14:25　谷 尾 ★★
- フラダンス60　19:30～20:30　SHOKO ★

プール
- 自由遊泳　9:00～10:40
- 自由遊泳　12:10～14:00
- ウォーターエアロビクス　北条　13:15～14:00
- 自由遊泳　20:00～22:00

TUE

スタジオ
- ヨ ガ　9:30～10:15　大 月 ★
- ウォーキングエアロ45　10:25～11:10　大 月 ★
- 骨盤ストレッチ　11:20～12:20　木ノ下 ★
- サルセーション　12:30～13:30　河 野 ★★
- ピラティス　13:40～14:25　中 川 ★
- サーキットエアロ60　14:35～15:35　中 川 ★★
- ルーシーダットン60　19:30～20:30　乾 ★

プール
- 自由遊泳　9:00～10:40
- 自由遊泳　12:10～13:10
- 自由遊泳　20:00～22:00

WED

スタジオ
- ボディコンディショニング　9:30～10:15　椛 木 ★
- ローエアロ45　10:25～11:10　椛 木 ★★★
- ZUMBA　11:20～12:05　平 岡 ★★
- ステップ45　12:15～13:00　北 条 ★★
- ヨ ガ　13:20～14:20　大 野 ★
- ローエアロ45　19:30～20:15　西 畑 ★★★
- ZUMBA　20:25～21:10　西 畑 ★★

プール
- 自由遊泳　9:00～10:40
- 自由遊泳　12:10～13:30
- 自由遊泳　20:00～22:00

THU

休館日

FRI

スタジオ
- ヨ ガ　9:30～10:15　日下部 ★
- イージーエアロ45　10:25～11:10　椛 木 ★★
- 青竹エクササイズ　11:20～12:05　木ノ下 ★
- ストレッチヨーガ　12:15～13:15　木ノ下 ★
- はじめてのベリーダンス　13:25～14:10　臼 井 ★～
- ローエアロ60　14:20～15:20　山 本 ★★★
- ピラティス　19:30～20:15　中 川 ★
- イージーエアロ45　20:25～21:10　中 川 ★★

プール
- 自由遊泳　9:00～10:40
- 自由遊泳　アクアビクス　竹 内　12:30～13:00　12:10～13:10
- 自由遊泳　20:00～22:00

SAT

スタジオ
- 骨盤ストレッチ　9:20～10:20　川 谷 ★
- コリオMIX　10:30～11:30　日野/ AKI ★★
- サーキットエアロ60　11:40～12:40　北 条 ★★
- SALSATION ROOTZ　12:50～13:35　河 野 ★★
- ZUMBA　19:20～20:05　北 条 ★★
- サーキットエアロ45　20:15～21:00　北 条 ★★

プール
- 自由遊泳　12:10～13:30

マシンジム・プールのご利用は21:30まで

SUN

スタジオ
- ルーシーダットン　サルセーション　1・3・5週目　河野　2・4週目　乾
- ルーシーダットン　9:55～10:40　河野／乾 ★
- サルセーション　10:50～11:50　河野／乾 ★★

プール
- 自由遊泳　14:00～17:30

マシンジム・プールのご利用は17:30まで

- 🔰 は初めての方にもお勧めのレッスンです。
- レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。
- 都合により担当インストラクターが変更になることがあります。詳しくは館内掲示をご覧下さい。
- 春・夏・冬休みなどにレッスン時間・プール利用時間が変更になる場合があります。詳しくは館内掲示にてお知らせ致します。

マシンジム・プールのご利用時間は22:00まで

← レッスン変更

← レッスン時間変更

4月～