

スタジオプログラムタイムスケジュール

MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		2021年10月~ SUN	
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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳			自由遊泳				
9:30	ルシーダットン60 9:30~10:30 乾 ★	ヨガ 9:30~10:15 大月 ★	9:00~10:40	ボディコンディショニング 9:30~10:15 梶木 ★	9:00~10:40		ヨガ 9:30~10:15 日下部 ★	9:00~10:40	骨盤ストレッチ 9:20~10:20 川谷 ★		ルシーダットン 9:55~10:40 河野/乾 ★	9:00
10:30	ウォーキングエアロ60 10:40~11:40 中川 ★	ウォーキングエアロ45 10:25~11:10 大月 ★		ローエアロ45 10:25~11:10 梶木 ★★★			イージーエアロ45 10:25~11:10 梶木 ★★		コリオMIX 10:30~11:30 日野/AKI ★★		サルセーション 10:50~11:50 河野/乾 ★★	10:00
11:30	ローエアロ45 11:50~12:35 中川 ★★	骨盤ストレッチ 11:20~12:20 木ノ下 ★		ZUMBA 11:20~12:05 平岡 ★★			青竹エクササイズ 11:20~12:05 木ノ下 ★		サーキットエアロ60 11:40~12:40 北条 ★★			11:30
12:30	ZUMBA 12:45~13:30 森 ★★	サルセーション 12:30~13:30 河野 ★★	自由遊泳	ステップ45 12:15~13:00 北条 ★★	自由遊泳		ストレッチヨーガ 12:15~13:15 木ノ下 ★	自由遊泳 アクアビクス 竹内 12:30~13:00 12:10~13:10	SALSATION ROOTZ 12:50~13:35 河野 ★★	自由遊泳		12:00
13:30	ステップ45 13:40~14:25 谷尾 ★★	ピラティス 13:40~14:25 中川 ★		ヨガ 13:20~14:20 大野 ★	12:10~13:30		ベリーダンスエクササイズ 13:25~14:10 臼井 ★~					13:00
14:30		サーキットエアロ60 14:35~15:35 中川 ★★					ローエアロ60 14:20~15:20 山本 ★★★					14:00
15:30												15:00
16:00												16:00
16:30												17:00
17:30												18:00
18:30												19:00
19:30	フラダンス60 19:30~20:30 SHOKO ★	ルシーダットン60 19:30~20:30 乾 ★		ローエアロ45 19:30~20:15 西畑 ★★★			ピラティス 19:30~20:15 中川 ★		サーキットエアロ45 19:30~20:15 北条 ★★			19:30
20:30	自由遊泳	自由遊泳		ZUMBA 20:25~21:10 西畑 ★★	自由遊泳		自由遊泳					20:00
21:30	自由遊泳	自由遊泳			自由遊泳							21:00
22:00												22:00

• 🍀 は初めての方にもお勧めのレッスンです。
 • レッソ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ください。
 • 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。

10月~

マシジム・プールのご利用は17:30まで

マシジム・プールのご利用時間は22:00まで

自由遊泳

14:00~17:30