

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12月~			
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	休 館 日		自由遊泳						
9:30	ルーシーダットン60 9:30~10:30 乾 ★	9:30	ヨガ 9:30~10:15 大月 ★	9:30	ボディコンディショニング 9:30~10:15 椎木 ★		9:30	ヨガ 9:30~10:15 日下部 ★	9:30	骨盤ストレッチ 9:20~10:20 川谷 ★			9:30	ルーシーダットン サルセッション 1・3・5週目 2・4週目 河野 乾
11:00	ウォーキングエアロ60 10:40~11:40 中川 ★	11:00	ウォーキングエアロ45 10:25~11:10 大月 ★	11:00	ローエアロ45 10:25~11:10 椎木 ★★★		11:00	イージーエアロ45 10:25~11:10 椎木 ★★	11:00	コリオMIX 10:30~11:30 日野/ AKI ★★			11:00	ルーシーダットン 9:55~10:40 河野/乾 ★
12:00	ローエアロ45 11:50~12:35 中川 ★★★	12:00	骨盤ストレッチ 11:20~12:20 木ノ下 ★	12:00	ZUMBA 11:20~12:05 平岡 ★★		12:00	青竹エクササイズ 11:20~12:05 木ノ下 ★	12:00	サーキットエアロ60 11:40~12:40 北条 ★★			12:00	サルセッション 10:50~11:50 河野/乾 ★★
13:00	ZUMBA 12:45~13:30 森 ★★	13:00	サルセッション 12:30~13:30 河野 ★★	13:00	ステップ45 12:15~13:00 北条 ★★		13:00	ストレッチヨーガ 12:15~13:15 木ノ下 ★	13:00	自由遊泳 アクアピクス 竹内 12:30~13:00 12:10~13:10			13:00	自由遊泳
14:00	ステップ45 13:40~14:25 谷尾 ★★	14:00	ピラティス 13:40~14:25 中川 ★	14:00	ヨガ 13:20~14:20 大野 ★		14:00	ベリーグランエクササイズ 13:25~14:10 日井 ★~	14:00	SALSATION ROOTZ 12:50~13:35 河野 ★★			14:00	自由遊泳
15:00		15:00	サーキットエアロ60 14:35~15:35 中川 ★★	15:00			15:00	ローエアロ60 14:20~15:20 山本 ★★★	15:00				15:00	自由遊泳
16:00		16:00		16:00			16:00		16:00				16:00	自由遊泳
17:00		17:00		17:00			17:00		17:00				17:00	自由遊泳
18:00		18:00		18:00			18:00		18:00				18:00	自由遊泳
19:00		19:00		19:00			19:00		19:00				19:00	自由遊泳
19:30	フラダンス60 19:30~20:30 SHOKO ★	19:30	ルーシーダットン60 19:30~20:30 赤司 ★	19:30	簡単サルセッション 19:30~20:30 乾 ★		19:30	ピラティス 19:30~20:15 中川 ★	19:30	サーキットエアロ45 19:30~20:15 北条 ★★			19:30	自由遊泳
20:00		20:00		20:00			20:00		20:00				20:00	自由遊泳
21:00		21:00		21:00			21:00		21:00				21:00	自由遊泳
21:30		21:30		21:30			21:30		21:30				21:30	自由遊泳
22:00		22:00		22:00			22:00		22:00				22:00	自由遊泳

- ♡ 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・プール利用時間に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

12月~