スタジオプログラムタイムスケジュール

	MON		TUE		WED		THU	FRI		SAT		2022年9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
9:00		自由遊泳 9:00～10:40		自由遊泳 9:00～10:40		自由遊泳 9:00～10:40	休館日		自由遊泳 9:00～10:40			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	
9:30	ルーシーダットン60 9:30～10:30 乾 ★		ディコンディショニング 9:30～10:15 廣 岡 ★		ボディコンディショニング 9:30～10:15 椛 木 ★			ヨ ガ 9:30～10:15 日下部 ★		骨盤ストレッチ 9:20～10:20 川 谷 ★			
10:00			ウォーキングエアロ45 10:25～11:10 廣 岡 ★		ローエアロ45 10:25～11:10 椛 木 ★★★			イージーエアロ45 10:25～11:10 椛 木 ★★		コリオMIX 10:30～11:30 日野/ AKI ★★		ルーシーダットン 9:55～10:40 河野／乾 ★	
10:30	ウォーキングエアロ60 10:40～11:40 中 川 ★		骨盤ストレッチ 11:20～12:20 木ノ下 ★		ZUMBA 11:20～12:05 掛 ★★			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 ★★		サルセーション 10:50～11:50 河野／乾 ★★	
11:00	ローエアロ45 11:50～12:35 中 川 ★★★	自由遊泳 12:10～14:00	サルセーション 12:30～13:30 河 野 ★★	自由遊泳 12:10～13:10	ステップ45 12:15～13:00 北 条 ★★	自由遊泳 12:10～13:30		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 12:10～13:30		自由遊泳 14:00～17:30
11:30	ZUMBA 12:45～13:30 森 ★★	ウォーターエアロビクス 北条 13:15～14:00	ピラティス 13:40～14:25 中 川 ★		ヨ ガ 13:20～14:20 大 野 ★			ベリーダンスエクササイズ 13:25～14:10 臼 井 ★～					
12:00	ステップ45 13:40～14:25 谷 尾 ★★		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 ★★★					
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
18:30													
19:00													
19:30	フラダンス60 19:30～20:30 SHOKO ★		ルーシーダットン60 19:30～20:30 赤司 ★		簡単サルセーション 19:30～20:30 乾 ★			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 ★★			
20:00		自由遊泳 20:00～22:00		自由遊泳 20:00～22:00		自由遊泳 20:00～22:00			自由遊泳 20:00～22:00				
21:00													
21:30													
22:00													

- 🔰 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・プールのご利用は17:30まで

マシンジムのご利用は21:30まで

マシンジム・プールのご利用時間は22:00まで

←インストラクター変更

←インストラクター及びレッスン変更