

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						休 館 日					ルーシーダットン サルセッション 1・3・5週目 河野 乾 2・4週目	
9:30	自由遊泳		自由遊泳		自由遊泳		ヨガ	自由遊泳	骨盤ストレッチ			
9:30	9:00～10:40	ディコンディショニング	9:00～10:40	ボディコンディショニング	9:00～10:40		9:30～10:15 日下部 ★	9:00～10:40	9:20～10:20 川谷 ★		ルーシーダットン	
10:00		9:30～10:15 廣岡 ★		9:30～10:15 梶木 ★							9:55～10:40 河野/乾 ★	
10:30		ウォーキングエアロ45		ローエアロ45			イージーエアロ45		コリオMIX			
10:30		10:25～11:10 廣岡 ★		10:25～11:10 梶木 ★★★			10:25～11:10 梶木 ★★		10:30～11:30 日野/ AKI ★★		サルセッション	
11:00											10:50～11:50 河野/乾 ★★	
11:00		骨盤ストレッチ		ZUMBA			青竹エクササイズ		サーキットエアロ60			
11:30		11:20～12:20 木ノ下 ★		11:20～12:05 掛 ★★			11:20～12:05 木ノ下 ★		11:40～12:40 北条 ★★			
12:00												
12:00		サルセッション		ステップ45			ストレッチヨーガ	自由遊泳				
12:30	自由遊泳	12:30～13:30 河野 ★★	自由遊泳	12:15～13:00 北条 ★★	自由遊泳		12:15～13:15 木ノ下 ★	アケアピクス 竹内 12:30～13:00				
13:00	12:10～14:00		12:10～13:10		12:10～13:30			12:10～13:10	SALSATION ROOTZ	自由遊泳		
13:00		ピラティス		ヨガ			ベリーダンスエクササイズ		12:50～13:35 河野 ★★	12:10～13:30		
13:30	ウォーター エアロピクス 北条 13:15～14:00	13:40～14:25 中川 ★		13:20～14:20 大野 ★			13:25～14:10 臼井 ★～					
14:00												
14:30		サーキットエアロ60					ローエアロ60					
15:00		14:35～15:35 中川 ★★					14:20～15:20 山本 ★★★					
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
19:30												
20:00												
20:30												
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・プールのご利用時間は22:00まで

マシジム・プールのご利用は17:30まで

マシジムのご利用は21:30まで