

スタジオプログラムタイムスケジュール

| MON | | TUE | | WED | | THU | FRI | | SAT | | 2018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 | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | 自由遊泳 | ヨガ 9:15~10:15 佐々木 ★ | 自由遊泳 | ポディコンディショニング 9:30~10:15 梶木 ★ | 自由遊泳 | 休 館 日 | ルーシーダットン45 9:30~10:15 新保 ★ | 自由遊泳 | 骨盤ストレッチ 9:20~10:20 川谷 ★ | | ルーシーダットン 1・3・5週目 河野 2・4週目 乾 | 9:00 | |
| 10:00 | ルーシーダットン60 9:30~10:30 乾 ★ | | | | | | ルーシーダットン 9:55~10:40 河野/乾 ★ | | | | | | 9:30 |
| 10:30 | ウォーキングエアロ60 10:40~11:40 中川 ★ | ファイティングエアロ45 10:25~11:10 佐々木 ★★ | | ミドルエアロ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 AI / ICHIRO ★★ | 1・2週目 AI 3・4週目 ICHORO | ウォーキングエアロ60 10:50~11:35 河野/乾 ★★ | 10:00 |
| 11:00 | 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 ★★ | | | 健美操 11:20~12:20 木ノ下 ★ | | | サーキットエアロ60 11:40~12:40 北条 ★★ | | コリオMIX 11:45~12:45 AKI / ICHIRO ★★ | 10:30 |
| 11:30 | ZUMBA 12:45~13:30 松岡 ★★ | サルセーション 12:30~13:15 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 12:30~13:15 木ノ下 ★ | 自由遊泳 | | ZUMBA 12:50~13:35 河野 ★★ | | | 11:00 |
| 12:00 | ウォーター エアロピクス 北条 13:15~14:00 | ピラティス 13:30~14:15 中川 ★ | | ヨガ 13:20~14:20 大野 ★ | | | はじめてのベリーダンス 13:25~14:10 臼井 ★~ | 自由遊泳 | | | | | 11:30 |
| 12:30 | ステップ45 13:40~14:25 谷尾 ★★ | サーキットエアロ60 14:30~15:30 中川 ★★ | | | | | ローエアロ60 14:20~15:20 山本 ★★ | 自由遊泳 | | | | | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | 14:00 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | 14:30 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | 15:00 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | 15:30 | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | 16:00 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | 16:30 | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | 17:30 | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | 18:00 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | 18:30 | |
| 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 河野 ★ | | ローエアロ45 19:30~20:15 西畑 ★★ | | ピラティス 19:30~20:15 中川 ★ | | ZUMBA 19:20~20:05 北条 ★★ | | | | 19:00 | |
| 20:00 | | | | ZUMBA 20:25~21:10 西畑 ★★ | 自由遊泳 | ミドルエアロ45 20:25~21:10 中川 ★★ | 自由遊泳 | サーキットエアロ45 20:15~21:00 北条 ★★ | | | | 19:30 | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | 20:00 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | 20:30 | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | 21:00 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | 21:30 | |

• 🍀 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

🍀 ←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