

# スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2023年 9月～

月			火			水		
スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ
ポールST 10:00-25(松田)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面)	スタディックST 10:00-25(河野)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面)	ストレッチ 10:00-25(新開)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	
簡単リズム体操 10:30-55(松田)			ピラティス入門 10:30-55(河野)			大玉体操 10:30-55(新開)		
ポルドブラ (松田)	昼の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00	パレトン (小谷)	昼の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00	ZUMBA (小成)	昼の 水泳教室 11:00-12:00	
11:00-45			11:00-45			11:00-45		
骨盤体操 (岡部)	リズム水泳 (鈴木)	アクアシェイプ (藤木)	ステップ中級 (古川)		アクアシェイプ (小谷)	パレエ エクササイズ (市村)	アクアズンパ (小成)	
12:00-50		12:00-13:30	12:05-12:35	12:00-45		12:05-12:35	12:00-55	12:05-50
バランス体操 (岡部)		※水中体操 (石垣)	ヨガ (風戸)		水中ウォーク (小谷)	はじめて パレエ (市村)		水中体操 (古川)
13:00-50		13:15-13:45	13:00~14:15		13:15-13:45	13:00-55		13:15-13:45
気功 (小林)	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用		午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用	かんたん ジャズダンス (市村)	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用
14:00-25							14:00-55	
太極扇 (小林)	水泳教室 中級	14:00から 18:00の間 成人の 利用不可	コア イョウガ (古川)	水泳教室 中級・リズム	14:00から 18:00の間 成人 利用不可		水泳教室 中級	14:00から 18:00の間 成人の 利用不可
14:25-50	15:00-16:00		15:10-40	15:00-16:00			15:00-16:00	
初めてラテンエアロ (小成)						子供コース専用		
15:10-55						15:00から 18:45の間 成人の 利用不可		
		13:50~14:15 ・ 15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です	子供コース専用		13:50~14:15 ・ 15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です			
子供コース専用	子供コース専用		16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	子供コース専用			子供コース専用	
16:00から 18:45の間 成人の 利用不可				15:00から 21:00の間 成人の 利用不可				
	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可							
		はじめて水泳 (鈴木)						
		19:00-20:00						
パレエ エクササイズ (市村)			体操場(近藤)					
19:00-55			ファイティング シェイプ (新開)	ファンクショナ ルストレッチ 20:15~21:05				
はじめて パレエ (市村)			20:00-55					
20:00-55								
かんたん ジャズダンス (市村)	レベルアップ コース(夜) ※6レゾラー			レベルアップ コース(夜) ※6レゾラー				
21:00-55	21:00-22:00			21:00-22:00				
						ビューティーズ フラ (北村)		
						20:00-21:30	レベルアップ コース(夜) ※6レゾラー	
							21:00-22:00	

【会員区分別・ご利用時間】

- ・マスターコース  
月曜～金曜日10時～22時  
土曜日 10時～21時半  
日曜日 10時～15時
- ・いきいきコース  
月曜～金曜日10時～16時半
- ・はつらつコース  
月曜～金曜日13時～16時半
- ・アフター5コース  
月曜～金曜日17時～22時  
土曜日17時～21時半
- ・アフター9  
月曜～金曜日20時半～22時  
土曜日20時～21時半
- ・リフレッシュコース  
月曜～金曜日19時～22時  
土曜日18時半～21時半  
日曜日 10時～15時
- ・ウィークエンドコース  
土曜日10時～21時半  
日曜日10時～15時  
(平日の祝祭日10時～22時)

- インストラクターの都合により、やむを得ず休講やレッスン内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。
  - スタジオプログラムと一部アクアプログラムは、定員制となります。
  - 一部レッスンは電話予約となります。館内掲示板またはスタッフまで、お問い合わせください。※当日9時より電話予約受付中
- のレッスンは体操場で行います。

# スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2023年 9月～

木			金			土			日		
スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ
ストレッチ 10:00-25(小谷)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面)	ストレッチ 10:00-25(古川)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (半面)	ストレッチ 10:00-25(小成)	午前の 水泳教室 10:00-11:00	子供 コース 専用 (全面)	ご利用 できません	ご利用 できません	7レーン 歩行 8レーン フリー
お気軽筋トレ体操 10:30-55(小谷)			ステップ入門 10:30-55(古川)			お気軽筋トレ体操 10:30-55(小成)					
カンフー ワークアウト (河野) 11:00-45	風の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00	パレエストレッチ (河野) 11:00-25	風の 水泳教室 11:00-12:00	10:00-12:00	ZUMBA (小成) 11:05-50	風の 水泳教室 (一部子供使用) 11:00-12:00	10:00-12:00			
ピラティス (河野) 12:00-55	リズム水泳 (鈴木) 12:00-13:30		アクアシェイブ (武内) 12:05-12:35	大人からの基礎パレエ (河野) 11:30-50		ヌードル エクササイズ (星野) 12:05-12:35	アクアピクス (古川) 12:05-12:35				
ビューティーズ フラ (北村) 13:10-14:40	12:00-13:30	水中運動 (平本) 13:15-13:45	ウェーブストレッチ (小林) 13:00~25		水中体操 (古川) 13:15-13:45	子供コース専用	子供コース専用	12:30から 18:30の間 成人の 利用不可			
健康体操 (岡部) 15:10-16:00	14:00-15:00	子供コース専用 14:00から 18:00の間 成人の 利用不可	仙人整体ヨガ (小林) 13:25~50	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用 14:00から 18:00の間 成人の 利用不可						
子供コース専用 16:00から 18:45の間 成人の 利用不可	15:00-16:00	13:50~14:15 ・ 15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です	太極拳基礎8式 (小林) 14:00-20	水泳教室 中級・リズム 15:00-16:00	13:50~14:15 ・ 15:15~15:45 の間は 歩行レーンとして ご利用可能です	12:00から 18:45の間 成人の 利用不可	13:40から 20:30の間 成人の 利用不可				
スタジオ(新開) キックボクシング EX 20:30-21:30	19:00-20:00	はじめて水泳 (富樫) 19:00-20:00	子供コース専用 16:00から 19:45の間 成人の 利用不可	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	16:00から 19:45の間 成人の 利用不可	エアロピクス (鈴木) 19:30-20:15	はじめて水泳 (井森) 19:00-20:00				
ヨガ (風戸) 20:00-21:30	19:00-20:00	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 21:00-22:00	太極拳 (篠塚) 20:00-40	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 21:00-22:00	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 21:00-22:00	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 20:30-21:30	アクアピクス (鈴木) 20:30-21:10				

※日曜日のプール利用時間は  
競技会やイベント等がある場合  
変更となります。  
詳しくは館内掲示等で  
ご確認ください。

- インストラクターの都合により、やむを得ず休講やレッスン内容が変わる場合がございます。予めご了承ください。
- スタジオプログラムと一部アクアプログラムは、定員制となります。
- 一部レッスンは電話予約となります。館内掲示板またはスタッフまで、お問い合わせください。※当日9時より電話予約受付中のレッスンは体操場で行います。