

スタジオ・スイミングプログラム タイムテーブル

2023年 12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)	スタティック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	子供 コース 専用 (半面)
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								
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		12:05-12:35	12:05-12:35	12:00-45	12:05-12:35	12:05-12:35	12:05-50	12:05-50
バランス体操 (岡部)	12:00-13:30	※水中体操 (石垣)	ヨーガ (風戸)	午後の 水泳教室 14:00-15:00	子供コース専用	はじめて パレエ (市村)		水中体操 (古川)
13:00-50	13:15-13:45	13:15-13:45				13:00-14:15	13:15-13:45	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				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 15:00-16:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	コアエクササイズ (古川)	水泳教室 中級・リズム 15:00-16:00	14:00から 18:10の間 成人 利用不可		水泳教室 中級 15:00-16:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可
14:25-50			15:10-40	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	
子供コース専用	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	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
			16:00から 18:45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							
パレエ エクササイズ (市村)		夜の 水泳教室 (鈴木悠)			夜の 水泳教室 (武内)			夜の 水泳教室 (須永)
19:00-55		19:00-20:00			19:00-20:00			19:00-20:00
はじめて パレエ (市村)			ファイティング シェイプ (新開)			フラ		
20:00-55			20:00-55			(北村)		
かんたん ジャズダンス (市村)	レベルアップ コース(夜) ※6レゾナー			レベルアップ コース(夜) ※6レゾナー		20:00-21:30	レベルアップ コース(夜) ※6レゾナー	
21:00-55	21:00-22:00			21:00-22:00			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 12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) 11:30-12:50		ヌードル エクササイズ (星野) 12:05-35	アクアピクス (古川) 12:05-12:35				
フラ (北村) 13:00-14:30	午後の 水泳教室 14:00-15:00	水中運動 (平本) 13:15-13:45	ウェーブストレッチ (小林) 13:00-25	練習十八法 (小林) 13:25-50	水中体操 (古川) 13:15-13:45	子供コース専用	子供コース専用	子供コース専用			
健康体操 (岡部) 15:10-16:00	水泳教室 中級 15:00-16:00	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	太極拳基礎8式 (小林) 14:00-20	太極拳 (小林) 14:20-45	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 15:00から 21:00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	太極拳 健康体操 (古川) 15:10-55	健康体操 (古川) 15:10-55	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	13:40から 20:30の間 成人の 利用不可	19:00-20:00				
スタジオ(新開) キックボクシング EX 20:30-21:30	夜の 水泳教室 (富樫) 19:00-20:00	夜の水泳教室 (武藤) 19:00-20:00	エアロピクス (鈴木) 19:30-20:15	エアロピクス (鈴木) 19:30-20:15	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可			夜の 水泳教室 (井森) 19:00-20:00			
ヨーガ (風戸) 20:00-21:30	レベルアップ コース(夜) ※6レジャー 21:00-22:00	太極舞 (篠塚) 20:00-20:40	リラククス 健康体操 (篠塚) 20:45-21:30	リラククス 健康体操 (篠塚) 20:45-21:30	16:00から 19:45の間 成人の 利用不可	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。