

プログラムタイムテーブル

2025年6月～

木				金				土			日					
スタジオ	体操場	メイン	サブ	スタジオ	体操場	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 (小谷) 10:00~10:25	午前の水泳教室	子供コース専用		ストレッチ (古川) 10:00~10:25	午前の水泳教室	子供コース専用	ストレッチ (小成) 10:00~10:25	午前の水泳教室	子供コース専用	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 (小谷) 10:30~10:55	10:00~11:00		屋の水泳教室	ステップ入門 [㊟] 10:30~55(古川) [㊟]	10:00~11:00		屋の水泳教室	お気軽筋トレ体操 (小成) 10:30~10:55					10:00~11:00	屋の水泳教室 (一部子供使用)	
カンファークアウト (河野) 11:00~11:45		11:00~12:00	10:00~12:00	パレエストレッチ (河野)	11:00~12:00	10:00~12:00	ZUMBA (小成)	11:00~12:00	10:00~12:00	水中体操 (小成)						
	ピラティス (河野) [㊟]	リズム水泳 (鈴木)	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)	12:05~12:35	12:05~11:50	全面 フリー レーン	12:00~12:30						
		12:00~12:55	水中体操 (平本)	養生ストレッチ (小林)	13:00~13:30				12:00~13:40	水中体操 (古川)					4~6 レーン トライ アスロン	
フラ (北村) 13:00~14:30		午後の水泳教室	13:15~13:45	練功十八法 (小林)	13:30~13:50											
		14:00~15:00	子供コース専用	太極拳基礎8式 (小林)	14:00~14:20	午後の水泳教室	14:00~15:00	子供コース専用	子供コース専用	子供コース					※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。 館内掲示等でご確認ください。	
健康体操 (岡部) [㊟] 15:10~16:00		水泳教室 中級	14:00から 18:10の間 成人の 利用不可	太極拳 (小林)	14:20~14:50	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								
		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	健骨体操 (古川)	15:10~15:55	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	15:00から 21:00の間 成人の 利用不可	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	12:30から 18:30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		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														
		夜の 水泳教室 (中西)	19:00~20:00													
キックボクシング エクササイズ (新開) 20:30~21:30	ヨーガ (風戸)			太極舞 (篠塚)	20:00~20:40			エアロビクス (鈴木)		夜の 水泳教室 (井森)	19:00~20:00					
		レベルアップ コース(夜) ※6レーンフリー 21:00~22:00		リラックス 健康体操 (篠塚)	20:45~21:30				19:30~20:15							
						レベルアップ コース(夜) ※6レーンフリー 21:00~22:00				レベルアップ コース(夜) ※6レーンフリー 20:30~21:30	アクアピクス (鈴木) 20:30~21:10					

- [㊟] のマークは靴を使用するレッスンとなります。
- [㊟] のマークは電話予約が必要なレッスンとなります。
- 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。
- 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。
- 週替わりレッスンにつきましては、別紙のスタジオプログラム説明をご確認いただくか、館内掲掲示板をご確認ください
- 一部レッスンは電話予約となります。館内掲掲示板またはスタッフにお問い合わせください。当日9時より電話予約受付しております。