











タイムスケジュール

2023.8.1~

|       | 月曜日                                    |   | 火曜日                                |  | 水曜日                                      |  | 木曜日                                 |  | 土曜日                            |                                 | 日曜日                            |       |
|-------|--|---|------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------|
|       | プール                                    | Aスタジオ   | プール                                | Aスタジオ  | プール                                      | Aスタジオ  | プール                                 | Aスタジオ  | プール                            | Aスタジオ                           | プール                            | Aスタジオ |
| 10:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 10:30 | はじめてのクロール<br>10:30~11:00<br>須田         | ラジオ体操&ストレッチ<br>10:30~11:00<br>西   | ウォーキング<br>10:30~11:00<br>橋本        | コンディショニング<br>10:30~11:00<br>松本   | がんばるスイム<br>10:30~11:00<br>合田             | ほぐしストレッチ<br>10:30~11:00<br>kumi  | はじめての平泳ぎ&バタフライ<br>10:30~11:00<br>須田 | ストレッチヨガ<br>10:30~11:10<br>平山   | ウォーキング<br>10:30~11:00<br>吉田    | きれいに<br>クロール&背泳ぎ<br>10:30~11:00 |                                |       |
| 11:00 | ウォーキング<br>11:05~11:35<br>須田            | バランスボール<br>11:10~11:40<br>西   | おまかせアクア<br>11:05~11:35<br>橋本       | ハタヨガ<br>11:10~12:00<br>松本  | 腰痛体操<br>11:05~11:35<br>合田                | ヨガ&ピラティス<br>11:10~12:00<br>kumi  | ウォーク&ジョグ<br>11:05~11:35<br>須田       |  | はじめてのクロール<br>11:05~11:35<br>吉田 | おまかせアクア<br>11:05~11:35          |                                |       |
| 11:30 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 12:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 12:30 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 13:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 13:30 |  | ベルビック<br>ストレッチ★<br>13:30~14:20<br>錦織  |                                    | ソフトエアロ<br>13:20~14:10<br>合田  |  | コンビネーション<br>エアロ<br>13:20~14:05<br>錦織   |                                     |  | バランスボール<br>13:15~13:45<br>小原   |                                 | シェイプUPエアロ<br>13:40~14:30<br>檜垣 |       |
| 14:00 | 腰痛体操<br>14:10~14:40<br>合田              |   | おまかせアクア<br>14:10~14:40<br>林        |  | シェイプアップアクア<br>14:10~14:40<br>林           |  | 水中エアロピクス<br>14:10~14:40<br>山口       |  ZUMBA<br>14:00~14:45<br>秋田   | おまかせアクア<br>14:10~14:40         |                                 | おまかせレッスン<br>14:00~14:45        |       |
| 14:30 | はじめての平泳ぎ&バタフライ<br>14:45~15:15<br>合田    |  groove<br>14:30~15:00<br>小原         | 水中エアロピクス<br>14:45~15:15<br>林       |  CENTERGY<br>14:30~15:15<br>樋口 | おまかせアクア<br>14:45~15:15<br>林              |  MIB<br>14:15~14:45<br>小原     | はじめてのバタフライ<br>14:45~15:15<br>大橋・山口  |  |                                |                                 |                                |       |
| 15:00 | きれいにクロール<br>& 背泳ぎ<br>15:20~15:50<br>合田 | バランスボール&<br>ストレッチ<br>15:10~15:40<br>小原  |                                    | さわやかストレッチ<br>15:25~15:55<br>樋口   | はじめての<br>クロール&背泳ぎ<br>15:20~15:50<br>大橋   |  fight<br>14:55~15:25<br>小原 |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 15:30 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 16:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 18:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 18:30 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 19:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 19:30 | スキルアップ4種目<br>19:30~20:00<br>大橋         |  鬼筒<br>新感覚筋トレ<br>19:30~20:00<br>吉田 | はじめてのクロール&背泳ぎ<br>19:30~20:00<br>高木 |  fight<br>19:25~19:55<br>小原  | はじめてのクロール<br>19:00~19:30<br>入江           | アナミック骨盤®<br>ヨガ<br>18:30~19:20<br>松本  | はじめてのクロール<br>19:00~19:30<br>金城      |  CENTERGY<br>19:10~20:00<br>樋口  |                                |                                 |                                |       |
| 20:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 20:30 | マスターズ<br>20:10~21:00<br>大橋             |  MEGADANZ<br>20:10~20:55<br>樋口     | おまかせアクア<br>20:05~20:35<br>高木       | ベルビック<br>ストレッチ★<br>20:05~20:55<br>白石   | はじめてのバタフライ<br>& 平泳ぎ<br>20:10~20:40<br>入江 | target body<br>~from鬼筋~<br>19:30~20:00<br>吉田   | はじめての背泳ぎ<br>20:10~20:40<br>金城       |  KICKOUT<br>TOKYO JAPAN<br>KICK BOXING & FITNESS<br>20:10~21:10<br>野原 |                                |                                 |                                |       |
| 21:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 21:30 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |
| 22:00 |  |   |                                    |  |  |  |                                     |  |                                |                                 |                                |       |

◎プログラムスケジュール及び担当者は、一部変更となる場合がございます。  
 ◎祝日は20:00までの営業となり、プログラムは夕方までとなります。  
 ◎プールレッスンで12名以上の場合は2コース、24名以上の場合は3コースを使用させていただきます。レッスン開始5分前にコースロープを移動させます。  
 ◎化粧・貴金属をつけてのプールのご利用は、ご遠慮下さい。  
 ◎スタジオレッスンにおいて、開始10分以降の参加はご遠慮下さい。  
 ◎★は女性専用レッスンとなります。  
 ◎運動される際には、必ず水分補給をして下さい。

◎マナーを守り、皆で気持ち良く、運動しましょう!!