













タイムスケジュール

2024.4.1~

	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 10:30~11:00 須田	ラジオ体操&ストレッチ 10:30~11:00 西	ウォーキング 10:30~11:00 橋本	のんびりヨガ 10:30~11:00 YUKA	がんばるスイム 10:30~11:00 大橋	ほぐしストレッチ 10:30~11:00 kumi	はじめての平泳ぎ&バタフライ 10:30~11:00 須田	ストレッチヨガ 10:30~11:10 平山	ウォーキング 10:30~11:00 吉田	きれいに クロール&背泳ぎ 10:30~11:00		
11:00	ウォーキング 11:05~11:35 須田	バランスボール 11:10~11:40 西	おまかせアクア 11:05~11:35 橋本	かんたんエアロ 11:10~12:00 YUKA	かんたんアクア 11:05~11:35 大橋	ヨガ&ピラティス 11:10~12:00 kumi	ウォーク&ジョグ 11:05~11:35 須田		はじめてのクロール 11:05~11:35 吉田	おまかせアクア 11:05~11:35		
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30		ベルビック ストレッチ★ 13:30~14:20 錦織		ソフトエアロ 13:20~14:10 合田		コンビネーション エアロ 13:20~14:05 錦織		バランスボール 13:15~13:45 橋本		シェイプUPエアロ 13:40~14:30 檜垣		
14:00	水中エアロピクス 14:10~14:40 山口		おまかせアクア 14:10~14:40 林		シエイプアップアクア 14:10~14:40 林		水中エアロピクス 14:10~14:40 山口	 ZUMBA 14:00~14:45 秋田	おまかせアクア 14:10~14:40		おまかせレッスン 14:00~14:45	
14:30	はじめての平泳ぎ 14:45~15:15 山口	 groove 14:30~15:00 小原	水中エアロピクス 14:45~15:15 林	 CENTERGY 14:30~15:15 樋口	おまかせアクア 14:45~15:15 林	 MIB 14:15~14:45 小原	はじめてのバタフライ 14:45~15:15 山口			ベーシックSTEP 14:40~15:30 西川		
15:00	きれいにクロール & 背泳ぎ 15:20~15:50 山口	 ハランスホール& ストレッチ 15:10~15:40 小原		さわやかストレッチ 15:25~15:55 樋口	はじめての クロール&背泳ぎ 15:20~15:50 大橋	 fight 14:55~15:25 小原					ベルビックストレッチ 15:00~15:50 中村	
16:00											おまかせアクア 16:00~16:30	
18:00												
18:30												
19:00				 MIB 18:45~19:15 小原		ピラティス 18:30~19:20 kumi						
19:30	スキルアップ4種目 19:30~20:00 大橋	鬼筒 新感覚筋トレ 19:30~20:00 吉田	はじめてのクロール&背泳ぎ 19:30~20:00 大橋	 fight 19:25~19:55 小原	水中エアロピクス 19:30~20:00 村上	target body ~from鬼筋~ 19:30~20:00 吉田	はじめてのクロール 19:00~19:30 石井	 CENTERGY 19:10~20:00 樋口				
20:00							おまかせアクア 19:35~20:05 石井					
20:30	マスターズ 20:10~21:00 大橋	 MEGADANZ 20:10~20:55 樋口	おまかせアクア 20:05~20:35 大橋	体調改善& 骨盤体操 20:05~20:55 白石	はじめてのバタフライ & 平泳ぎ 20:05~20:35 村上	 ZUMBA 20:10~20:55 MAYU	はじめての背泳ぎ 20:10~20:40 石井	 KICKOUT TOKYO JAPAN KICK BOXING & FITNESS 20:10~21:10 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!!