

## タイムスケジュール

2025.10.1~

	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	がんばるスイム 10:30~11:00 山口	のんびりヨガ 10:30~11:00 YUKA	ウォーキング 10:30~11:00 橋本	ほぐしストレッチ 10:30~11:00 kumi	10:00							
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	かんたんアクア 11:05~11:35 山口	かんたんエアロ 11:10~12:00 YUKA	おまかせアクア 11:05~11:35 橋本	ヨガ&ピラティス 11:10~12:00 kumi	10:30	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			
11:30							11:00	ウォーキング 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 吉田				
12:00							11:30		スマイルエアロ 11:20~12:10 平山					
12:30							12:00							
13:00							12:30							
13:30							13:00							
14:00	おまかせアクア 14:10~14:40 横山	ベルピック ストレッチ★ 13:30~14:20 錦織	ソフトエアロ 13:20~14:10 合田	コンピネーション エアロ 13:20~14:05 錦織	水中エアロビクス 14:10~14:40 山口	水中エアロビクス 14:10~14:40 山口	14:00	水中エアロビクス 14:10~14:40 山口	ZUMBA® 14:00~14:45 秋田	おまかせアクア 13:40~14:30 檜垣	おまかせレッスン 14:00~14:45			
14:30	きれいにクロール & 背泳ぎ 14:45~15:15 横山	STRONG NATION	おまかせアクア 14:10~14:40 小原	GROUP CENTERGY	スキルアップ4種目 14:30~15:15 小原	はじめてのバタフライ 14:45~15:15 樋口	14:30	がんばるスイム 14:45~15:15 山口	ACTIVE 15:00~15:45 横山	おまかせアクア 14:10~14:40 西川	ベーシックS T E P 14:40~15:30 西川			
15:00	はじめての平泳ぎ 15:20~15:50 横山		おまかせアクア 15:10~15:40 Nao		さわやかストレッチ 15:25~15:55 樋口	14:45~15:25 小原	15:00	はじめての クロール& 背泳ぎ 15:20~15:50 山口		おまかせアクア 15:10~15:40 中村	ペルピックストレッチ 15:00~15:50 中村			
15:30							15:30							
16:00							16:00							
18:00							18:00							
18:30							18:30							
19:00							19:00							
19:30	スキルアップ4種目 19:30~20:00 横山	鬼筒 新感覚筋トレ 19:30~20:00 吉田	はじめてのバタフライ 19:30~20:00 佐野	GROUP fight	水中エアロビクス 19:30~20:00 村上	Target body ~from鬼筋~ 19:30~20:00 吉田	19:30	はじめての クロール& 背泳ぎ 19:00~19:30 横山	GROUP CENTERGY 19:10~20:00 樋口	おまかせアクア 19:35~20:05 横山	はじめての平泳ぎ 20:10~20:40 横山	groove 20:10~20:55 小原		
20:00							20:00							
20:30	マスターズ 20:10~21:00 横山	MEGADANZ 20:10~20:55 樋口	おまかせアクア 20:05~20:35 佐野	体調改善& 骨盤体操 20:05~20:55 白石	はじめてのクロール 20:05~20:35 村上	ZUMBA® 20:10~20:55 MAYU	20:30							
21:00							21:00							
21:30							21:30							
22:00							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、ご遠慮ください。

◎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ください。

◎★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ください。

◎マナーを守り、皆で気持ち良く、運動しましょう!!