













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							10:00						
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	10:30	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	
11:00	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	11:00	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							11:30		スマイルエアロ 11：20～12：10 平山				
12:00							12:00						
12:30							12:30						
13:00							13:00						
13:30		ペルビック 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	13:30		バランスボール 13：15～13：45 橋本		シェイプU P エアロ 13：40～14：30 檜垣		
14:00	おまかせアクア 14：10～14：40 横山		おまかせアクア 14：10～14：40 小原		水中エアロピクス 14：10～14：40 山口		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		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		スキルアップ4種目 14：45～15：15 小原		はじめてのバタフライ 14：45～15：15 山口	 14：15～14：45 小原	14:30	がんばるスイム 14：45～15：15 山口			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	ピラティス 15：10～15：40 Nao		さわやかストレッチ 15：25～15：55 樋口		 14：55～15：25 小原	15:00	はじめてのクロール & 背泳ぎ 15：20～15：50 山口	15：00～15：45 横山			おまかせアクア 15：10～15：40	ペルビックストレッチ 15：00～15：50 中村
15:30							15:30						
16:00							16:00						
18:00							18:00						
18:30							18:30						
19:00						 18：45～19：15 小原	19:00	はじめての クロール&背泳ぎ 19：00～19：30 横山					
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	 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	19:30	おまかせアクア 19：35～20：05 横山	 19：10～20：00 樋口				
20:00	マスターズ 20：10～21：00 横山	 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	 20：10～20：55 MAYU	20:00	はじめての平泳ぎ 20：10～20：40 横山	 20：10～20：55 小原				
20:30							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!!