

タイムスケジュール

2026.3.1~

	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&背泳ぎ 10:30~11:00 須田	ラジオ体操&ストレッチ 10:30~11:00 西	はじめてのクロール 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 山口	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 小池		
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 橋本	かんたんエアロ 11:10~12:00 YUKA	おまかせアクア 11:05~11:35 山口	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	スマイルエアロ 11:20~12:10 平山	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 小池		
12:00												
12:30												
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		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	おまかせアクア 14:10~14:40 横山	STRONG 14:30~15:00 Nao	おまかせアクア 14:10~14:40 小原	CENTERGY 14:30~15:15 樋口	水中エアロピクス 14:10~14:40 山口	MIB 14:15~14:45 小原	おまかせアクア 14:10~14:40 橋本	ZUMBA 14:00~14:45 秋田	おまかせアクア 14:10~14:40	ベーシックSTEP 14:40~15:30 西川	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	ピラティス 15:10~15:40 Nao	スキルアップ4種目 14:45~15:15 小原	さわやかストレッチ 15:25~15:55 樋口	はじめてのバタフライ 14:45~15:15 山口	GROUP fight 14:55~15:25 小原	はじめてのクロール 14:45~15:15 橋本	ACTIVE 15:00~15:45 横山				
15:00	はじめての平泳ぎ 15:20~15:50 横山				がんばるスイム 15:20~15:50 山口							
15:30												
16:00												
18:00												
18:30												
19:00				MIB 18:45~19:15 小原		ピラティス&ヨガ 18:30~19:20 中村						
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 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 & 背泳ぎ 19:00~19:30 小池	CENTERGY 19:10~20:00 樋口				
20:00	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	おまかせアクア 19:35~20:05 小池	GROUP groove 20:10~20:55 小原				
20:30							はじめての平泳ぎ 20:10~20:40 小池					
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!!