

2019.1月～ レッスンスケジュール

時間	月曜日			水曜日			木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00										9:00
9:30	8:30~9:00 おはよ3ストレッツ(土山)		9:30~10:00 初級クロール(山崎)	8:30~9:00 おはよ3ストレッツ(白石)			9:30~9:00 おはよ3ストレッツ(廣瀬)		9:30~10:00 はじめてプール(秋月)	9:30
10:00	10:15~11:00 ZUMBA(伊藤)	10:15~11:00 自力整体(藤岡 義)		10:15~11:00 かんたんエアロ(小倉)	10:15~11:00 青壁エクササイズ(松本)	10:00~10:30 初級青泳ぎ(薄近)	10:15~11:00 美ボディワークアウト(中村)	10:15~10:45 ZUMBA GOLD		10:00
11:00	11:15~12:00 グループセンチジャー(西尾)	11:15~11:45 はじめてエアロ(生田)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	11:15~12:00 グループグルーブ(藤岡)	11:15~11:45 ストレッチポール(土山)	10:45~11:15 水中ウォーキング(山崎)	11:15~12:00 リトモス(中村)	11:15~12:00 はじめてヨガ(杉山)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	11:00
12:00	12:15~13:00 オリジナルエアロ(中村)		J ※1, 2~3のみ使用します	12:15~12:45 ウェーブストレッツ(白石)		11:30~12:00 中級4泳法(山崎)	12:15~12:45 ユーバウンド(藤岡)	12:15~12:45 水中ウォーキング	J ※1, 2~3のみ使用します	12:00
13:00	13:15~14:00 メガダンス(中村)	13:15~14:00 美ボディメイクヨガ(白石)	13:15~13:45 はじめてクロール(西尾)	13:15~14:00 グループセンチジャー(西尾)	13:15~13:45 はじめてエアロ(松本)	13:15~13:45 ウォーターハレー(薄田)	13:15~14:00 ZUMBA(石原)	13:15~13:45 ひめトレ(松本)	13:15~13:45 アクアビクス(小中)	13:00
14:00	14:15~15:00 フィギュア8(薄近)	14:15~15:00 ピラティス(川村)	14:15~14:45 アクアビクス(藤岡)	14:15~15:00 かんたんエアロ(松本)	14:15~15:00 ピラティス(栗田)	14:15~14:45 初級平泳ぎ(薄井)	14:15~15:00 グループパワー(薄田)	14:15~15:00 青壁エクササイズ(松本)	14:15~14:45 インターバルスイム(薄井)	14:00
15:00	15:15~16:15 フラダンス(神楽)			15:15~16:00 ユーバウンド(薄田)	15:15~16:00 はじめてヨガ(西尾)		15:15~16:15 ハタヨガ(大西)			15:00
16:00										16:00
17:00		子ども 体育スクール 15:00~19:00	子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します	16:15~17:25 社交ダンス(山下)	子ども 体育スクール 16:00~19:00	子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します		子ども 体育スクール 15:00~19:00	子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します	17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
20:00	19:15~20:00 グループパワー(西尾)	19:15~20:00 はじめてピラティス(川村)		19:15~20:00 ZUMBA(薄田)	19:15~20:00 美ボディワークアウト(中村)		19:15~20:00 ボディアタック(栗田)	19:15~20:00 自力整体(藤岡)		20:00
21:00	20:15~21:00 ファイドウ(松本)	20:15~21:00 はじめてヨガ(杉山)	20:00~20:30 初級クロール(秋月)	20:15~21:00 メガダンス(中村)	20:15~21:00 ウェーブリングヨガ(白石)	20:45~21:15 水中ウォーキング(薄田)	20:15~21:00 かんたんステップ(藤岡)	20:15~21:00 メガダンス(石原)	20:00~20:30 アクアビクス(藤岡)	21:00
22:00	21:15~22:00 ZUMBA(野村)	21:15~21:45 フィギュア8(薄近)	21:30~22:00 初級青泳ぎ(秋月)	21:15~22:00 ユーバウンド(藤岡)	21:30~22:30 HIPHOP(廣谷)	21:30~22:00 はじめて青泳ぎ(日野)	21:15~22:15 オリジナルエアロ(薄田)	21:15~22:00 グループセンチジャー(西尾)	21:30~22:00 中級4泳法(山崎)	22:00
23:00										23:00

1項目 クロール
2項目 平泳ぎ
3項目 背泳ぎ
4項目 バタフライ

時間	金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00										9:00
9:30	8:30~9:00 おはよ3ストレッツ(廣瀬)			8:30~9:00 おはよ3ストレッツ(西尾)						9:30
10:00	10:15~11:00 からだ健康改善運動(藤岡)	10:15~11:00 太極拳入門(藤岡)	10:00~10:30 水中ウォーキング(日野)	10:15~10:45 はじめてステップ(佐川)	10:00~10:45 ハタヨガ(大西)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します				10:00
11:00	11:15~12:00 かんたんステップ(藤岡)	11:15~11:45 はじめてエアロ(川村)	10:45~11:15 中級クロール(日野)	11:00~11:45 リトモス(佐川)	11:00~11:30 はじめてエアロ(藤岡)	11:00~11:45 ボディステップ(生田)	11:00~11:45 フィギュア8(薄近)		子ども スイミング 9:30~14:00 ※12:45~14:00 1~4コースのみ 使用します	11:00
12:00	12:15~13:00 ピラティス(川村)		11:30~12:00 アクアビクス(永峰)	12:15~13:00 ユーバウンド(藤岡)	12:00~12:45 オリジナルエアロ(藤岡)	11:40~12:10 アクアビクス(薄井)	12:00~13:00 ZUMBA(野村)	12:15~12:45 アディダスGYM MARUN(薄田)		12:00
13:00	13:15~14:00 グループグルーブ(永峰)	13:15~14:00 ウェーブリングヨガ(藤岡)	13:15~13:45 初級クロール(秋月)	13:15~14:00 ファイドウ(松本)			13:15~14:00 グループセンチジャー(西尾)	13:15~14:00 自力整体(藤岡 義)		13:00
14:00	14:15~14:45 はじめてステップ(永峰)	14:15~15:00 かんたんダンスエアロ(藤岡)	14:15~14:45 アクアビクス(秋月)	14:15~15:00 ヒーリングヨガ(廣立)			14:15~15:00 ユーバウンド(藤岡)	14:15~15:00 ピラティス(小倉)	14:15~14:45 アクアビクス(西尾)	14:00
15:00	15:15~16:15 バレエ(阿部)			15:15~16:00 HIPHOP(佐藤)	子ども 体育スクール 13:00~19:00	子ども スイミング 13:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します	15:15~16:15 グループパワー(小倉)	15:15~16:15 ヴィンヤサヨガ(杉山)	15:00~15:30 初級クロール(薄井)	15:00
16:00		子ども 体育スクール 15:00~19:00	子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します	16:15~17:15 ボディアタック(栗田)						16:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
20:00	19:15~20:00 リトモス(佐川)	19:15~19:45 はじめてエアロ(藤岡)		19:15~20:15 ボディステップ(廣谷)						20:00
21:00	20:15~21:00 グループグルーブ(藤岡)	20:15~20:45 バクスタイル(藤岡)	20:15~20:45 はじめてクロール(薄近)			20:00~20:45 マスターズスイム(日野)				21:00
22:00	21:15~22:00 ユーバウンド(栗田)	21:15~22:00 ピラティス(薄近)	21:15~21:45 初級平泳ぎ(山崎)							22:00
23:00										23:00

第2プールは常時
ご利用できます