

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	9:20~9:40 おはようストレッチ (長尾)		9:30~10:00 はじめてプール (堀内)	9:20~9:40 おはようストレッチ (渡部)			9:20~9:40 おはようストレッチ (川井)		9:30~10:00 はじめてクロー (山崎)	9:30
10:00										10:00
10:30	10:15~11:00 ZUMBA (伊藤)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (白石)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:15~11:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松本)	10:15~10:45 初級クロー (澤近)	10:15~10:45 ZUMBA GOLD (野村)	10:15~11:00 メガダンス (中村)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30
11:00										11:00
11:30	11:30~12:00 はじめてエアロ (宮尾)	11:30~12:15 自力整体 (森岡)	J ※1, 2コースのみ 使用します	11:30~12:00 グループグルーブ (森岡)	11:30~12:15 オキシジェノ (澤近)	11:30~12:00 初級背泳ぎ(山崎)	11:30~12:15 アクティブヨガ (中村)	11:30~12:00 オキシジェノ ストレッチ (長尾)	J ※1, 2コースのみ 使用します	11:30
12:00										12:00
12:30										12:30
13:00	13:00~13:45 かんたんステップ (中村)	13:00~13:45 はじめてヨガ (西岡)	13:15~13:45 アクアピクス(西尾)	13:15~13:45 はじめてステップ (生田)	13:15~13:45 バランストレーニング (渡部)	13:15~13:45 はじめてクロー(出海)	13:15~14:00 ZUMBA (石原)	13:00~13:45 オキシジェノ (宮尾)	13:00~13:45 マスターズスイム ※スタート (日野)	13:00
14:00										14:00
14:30	14:15~15:00 オリジナルエアロ (中村)	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 初級クロー(日野)	14:15~15:00 グループパワー (福理)	14:30~15:00 はじめてエアロ (秋月)	14:15~14:45 中級2泳法(出海)	14:30~15:00 ユーバウンド (渡部)	14:15~15:00 ハタヨガ (大西)	14:15~14:45 アクアピクス(小中)	14:30
15:00										15:00
15:30	15:30~16:15 フラダンス (狩郷)			15:30~16:15 社交ダンス (山下)						15:30
16:00										16:00
16:30										16:30
17:00		こども 体育スクール 15:00~19:00	こども スイミング 15:00~18:30							17:00
17:30										17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30	19:15~20:00 メガダンス (中村)	19:30~20:15 はじめてピラティス (川村)		19:15~20:00 オリジナルエアロ (中村)	19:30~20:15 ZUMBA (伊藤)		19:15~20:00 ボディアタック (栗田)	19:30~20:00 はじめてエアロ (秋月)		19:30
20:00										20:00
20:30	20:30~21:15 ユーバウンド (栗田)	20:45~21:30 ハタヨガ (杉山)	20:00~20:30 初級クロー(日野)	20:30~21:15 リトモス (佐川)	20:45~21:30 美ボディワークアウト (中村)	20:00~20:30 はじめて平泳ぎ(澤近)	20:30~21:15 ボディコンバット (栗田)	20:45~21:30 オキシジェノ (宮尾)	20:00~20:30 アクアピクス(渡部)	20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

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	9:20~9:40 おはようストレッチ (白石)			9:20~9:40 おはようストレッチ (西尾)						9:30
10:00										10:00
10:30	10:15~11:00 かんたんステップ (佐川)	10:15~11:00 ストレッチーズ (白石)	10:15~10:45 初級平泳ぎ(堀内)	10:15~11:00 ハタヨガ (大西)	10:15~11:00 リトモス (佐川)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します				10:30
11:00										11:00
11:30	11:30~12:15 かんたんエアロ (永峰)	11:30~12:15 ピラティス (川村)	11:30~12:00 アクアピクス(秋月)	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)	11:30~12:15 ストレッチボール&コア (佐川)	11:40~12:10 アクアピクス(湯山)	11:00~11:45 メガダンス (石原)			11:30
12:00										12:00
12:30										12:30
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 (森岡)	13:15~13:45 アクアオーキング (川井)	12:45~13:30 ZUMBA (藤井)			12:15~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~13:00 オキシジェノ (澤近)		13:00
14:00										14:00
14:30	14:30~15:15 かんたんエアロ (森岡)	14:30~15:00 ストレッチボール (川井)	14:15~14:45 インターバル(日野)	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)			13:30~14:15 グループパワー (小倉)	13:30~14:15 自力整体 (森岡)	14:15~14:45 初級クロー(日野)	14:30
15:00										15:00
15:30	15:45~16:30 バレエ (阿部)			15:15~16:00 HIP HOP (関谷)						15:30
16:00										16:00
16:30		こども 体育スクール 15:00~19:00	こども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~3コースのみ 使用します	16:30~17:15 ボディアタック (栗田)	こども 体育スクール 13:00~19:00	こども スイミング 13:00~19:30 ※18:30~19:30 1~3コースのみ 使用します	16:00~16:30 ユーバウンド (秋月)	14:45~15:30 ヴィンヤサヨガ (杉山)	15:15~15:45 アクアピクス(宮尾)	16:00
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30	19:15~20:00 グループパワー (宮尾)	19:30~20:15 HIP HOP (佐野)		19:15~20:00 ボディアタック (金谷)						19:30
20:00										20:00
20:30	20:30~21:15 グループグルーブ (森岡)	20:45~21:30 ピラティス (澤近)	20:00~20:30 初級2泳法(山崎)			20:00~20:30 はじめてスノーケリング (出海)				20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

第2プールは常時
ご利用できます

