2025. 4月~ 月曜日 スタジオ1 スタジオ2 プール スタジオ1 スタジオ2 プール スタジオ1 スタジオ2 プール 9:30~9:50 おはようストレッチ(佐川) 9:30~9:50 おはようストレッチ(青野) 9:30~9:50 おはようストレッチ(出海) 10:00~10:30 秦々燃烧流水運動 (川連) 抽選 10:15~11:00 バタヨガ (森岡恵) 9:45~11:10 幼稚園スイミング (1・2コース) 10:15~11:00 オキシジェノ (AYANE) 4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 クロール 10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース) 10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース) 11:00~11:30 はじめてステップ (HIRO) 曲選 11:15~12:00 リトモス (HIRO) 11:15~11:45 はじめて2泳法 (金子) 11:15~12:00 チャレンジステップ (HIRO) ) 12:00~12:45 メガダンス (HIRO) 12:15~12:45 アクアピクス (小中) 12:15~12:45 パランストレーニング (MACHI) 12:15~12:45 はじめてエアロ (AYANE) 12:15~12:45 アクアビウス (AYANE) 13:00~13:30 秦々燃烧流水運動 (金子) 13:00~13:45 太極局 (すず) 13:00~13:45 ZUMBA (徳森) 13:15~14:00 ハタヨガ (須賀) 14:00~14:30 アクアピクス (小中) 14:00~14:30 フィン使用 (1・2コース) 4:00~14:30 フィン使用 (1・2コース) 14:00~14:45 PHIピラティス (國際) 14:00~14:45 チャレンジエアロ(森岡) 14:15~14:45 |&U&TIPD (AYANE) i選 15:00~15:45 かんたんダンスエアロ (森岡) 15:00~15:30 アディダスジム&ラン (大畠) 15:00~15:45 フラダンス (川野) こども 体育スクール 16:30~18:30 こども 体育スクール 16:30~18:30 こども 体育スクール 16:30~18:30 選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース) 選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース) チャレンジスイミング 18:15~19:30 (1・2コース) 19:15~20:00 ピラティス (川村) 19:15~20:00 オキシジェノ (澤近) 19:30〜20:00 バランストレーニング (出海) 選手 19:30~20:00 (1~4コース) 選手 19:30~20:00 (1~4コース) 20:00~20:30 初級2泳法(川連) 20:15~20:45 アクアピクス(MACHI) 20:15~21:00 ユーバウンド (AYANE) 20:15~21:00 かんたんHIPHOP (森岡) 20:15~21:00 リトモス (HIRO) 20:30〜21:15 ロンクスイム (自石) 20:45~21:30 有料レッスン ワンポイントアドバイス (日石) 21:00~21:30 フィン使用 (1・2コース) 21:15〜22:00 はじめてヨガ (森岡) 21:15~22:00 グループパワー (大串) 21:15~22:00 ZUMBA (KOZUE) 金曜日 土曜日 日曜日 時間 時間 スタジオ1 プール スタジオ1 スタジオ2 プール スタジオ1 スタジオ2 プール スタジオ2 4月 平泳ぎ 5月 バタフライ 6月 平泳ぎ 9:30~9:50 おはようストレッチ(原) 9:30~9:50 おはようストレッチ(大事) 9:45~10:40 幼稚園スイミング (1・2コース) 10:00~10:45 ボディ コンディショニング (松本) 10:15~10:45 ZUMBA GOLD (KOZUE) 10:30~11:15 自力整体 (森岡 泰) 10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース) 11:00~11:45 ビラティス (澤近) 11:00~11:45 ユーパウンド (Yuuki) 11:15~12:00 マスターズ スイム ※スタート含む (川連) 11:30~12:15 ベビー 体操教室 11:45~12:30 ZUMBA (田中) 12:00~12:45 グループファイト (機川) 12:15~13:00 グループパワー (横川) 13:00~13:30 ミニボールエクササイズ (原) 13:00~13:45 オキシジェノ (大曲) 13:15~13:45 バランストレーニング (HIRO) 13:15~13:45 初級肖泳ぎ (MACHI) 由選 13:45~14:30 ZUMBA (KANAKO) 4:00~14:30 初級2泳法 (金子) ) 14:00~14:45 メガダンス (HIRO) 14:15~14:45 アクアヌードル (油田) 14:15~15:00 グループファイト (横川) 14:45~15:15 アクアピクス (MACHI) 14:45~15:30 オキシジェノ (大串) 15:00~15:45 フラダンス (川野) こども スイミング 13:00~18:15 (全フース) 15:30~16:00 フィン使用 こども 体育スクール 16:30~17:30 こども 体育スクール 16:30~18:30 選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース) 選抜スイミング 18:15~19:30 (1~3コース) 19:00~19:45 ハタヨガ (森岡恵) 19:00~19:45 ZUMBA (YUMI) 選手 19:30~20:00 (1~4コース) 19:45~20:15 フィン使用 (1・2コース) 20:00~20:45 グループファイト (横川) 20:30~21:15 マスターズ (白石) 21:00~21:45 アディダスジム&ラン (大串)