2024年10月 タイムテーブル

時間	月		火		水		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00		10:10 体幹 20		10:15 はじめて エアロ 【水野】45		10:10 太極拳 【五十嵐】 45		10:30 骨盤体操 15		10:10 目覚まし体操15	10:15 中級 平・バ 60 【緒方】	10:15 かんたん エアロ 【水野】45
10:45	中級 ク・背 45 【宇田津】	10:40 青竹 【河村】45	10:45 中級 平・バ 60 【加藤】		10:45 中級 ク・背 60 【永谷】		10:45 上級 60 【鈴木】		10:45 中級 背・平 60 【加藤】	美しい からだ造り 【南】45		10:30 上級 60 【夫馬】
11:00	マスター 60 【中村】			11:10 チャレンジ エアロ 【水野】45	11:00 マスター 60 【夫馬】	11:10 リbody 【南】45	10:50→ 11:15 初中級 45 【角野】	らくらく エアロ 【今井】45	10:35→ 11:30 上級 60 【緒方】	11:30 やさしい ピラティス 【南】45		11:10 バランス ボール 【水野】30
12:00			11:30 上級 60 【鈴木】		12:05→ 12：30～13：15 アクアダンス 【塚本】45	アシュタンガ ヨーガ 【南】45						
13:00	13:00 初級 ク背平 60 【緒方】	13:35 健美操 【石川】45	12：40～13：40 美ｶﾗﾀﾞ ﾊﾞﾗﾝｽ 【坪井】60	12:30 足心ヨーガ 【服部】45		13:00 DANCE TRY 【akemi】	12：40～13：25 アクアフィン 【角野】45	12:30 フラ 【中村】45	13：00～13：45 ウォーキング 【永谷】45	13:00 バレトン 【MAKI】45		
14:00	14：30～15：15 アクアダンス 【角野】45						13：45～14：15 マーチ＆ストレッチ 【角野】30			13:55 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝ ヨガ 【MAKI】45		
15:00							14：30～15：15 オリジナルアクア 【坪井】45					
18:00											18:00 上級 60 【鈴木】	
19:00	19:00 中級 ク・バ 60 【夫馬】	19:30 癒しのヨガ 60 【NANAKO】	19:00 初級 ク背平 45 【夫馬】	19:00 30分エアロ 【三浦】30 19:40 ステップエアロ 【三浦】30	19:00 チャレンジ スイム 【夫馬】	19:00 1・3週→ 2・4週→ ZUMBA ベリーダンス 【山本】45	19:00 初中級 背・平 60 【緒方】	19:00 足心ヨーガ 【服部】45	19:00 中上級 四種目 60 【緒方】	19:15 腹筋チャレンジ 【宇田津】30		19:45 スーパーZ 【中村】 登録制
20:00			20：40～21：25 整うアクア 【久保田】45	20:20 ピラティス 【三浦】30	スーパーZ 【中村】 登録制 ←20：00		20：40～21：25 リフレッシュ アクア 【塚本】45	19：55→ コア トレーニング 【塚本】30				
21:00												

予約制
ネット予約
（ネット定員：13名）
窓口予約　9：30～
（窓口定員：2名）

10月～12月
☆期間限定☆

10月～12月
☆期間限定☆

閉館　21：30

※プールプログラム（泳法・アクア）はレッスン開始5分後・スタジオレッスンは開始後のご参加はできません。