

フィットネスタイムスケジュール

2024.04～

月		火		水		木		金		土		日	
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	プール	スタジオ	プール
10:00													
10:15~10:55	10:00~11:00 女性スクール		10:00~11:00 女性スクール	10:10~11:00 氣功 若林	10:00~11:00 女性スクール	10:15~10:55 健康体操 安田	10:00~11:00 マスターズ入門			10:00~11:00 幼児スクール		10:00~11:00 学童スクール	
11:00		10:30~11:30 ベビースクール								10:50~11:35 カーディオホクシング② 大西	11:00~12:00 幼児スクール	10:45~11:45 ベビースクール	11:00~12:30 学童スクール & ベビースクール
11:10~11:55	11:10~11:30 健康ウォーキング 11:30~11:55 健康水泳		11:00~12:15 ベビースクール	11:15~12:25 サーキットエアロ② 野田	11:00~12:30 Masters 1500	11:10~12:00 ヨガ 小島	11:10~11:25 健康ウォーキング 11:25~11:55 健康水泳			11:50~12:50 ヨガ☆△ 大友	12:10~13:10 成人スクール	12:10~13:10 ヨガ△ 松沢	12:30~14:00 マスターズ プログラム
12:00		11:35~12:35 オリジナルピラティス△ ～フランクソケット～ 野口				12:10~13:00 ラテンエアロ② 小川	12:10~12:40 フィンスイミング						
12:10~12:40	12:10~12:50 アクアダンス 城戸口		12:30~13:15 アクアシェイプ 城戸口	12:40~13:55 ヨガ・セラピー△ 尾崎	13:00~13:45 アクアダンス 山田	13:10~14:00 ルーシーダットン タイ式ヨガ△ 林	12:50~13:20 アクアウォーキング			13:10~14:00 ZUMBA② JUNKO	13:20~13:50 フィンスイミング		
13:00		12:50~13:35 キックボクササイズ② 大西				14:10~15:00 空手エクササイズ② 林							
13:25~13:55	13:00~13:30 はじめて日本泳法 13:30~14:00 日本泳法		13:55~15:10 本極拳 花屋	14:10~15:10 フラダンス入門 中野	14:30~15:55 幼児スクール	15:15~16:05 骨盤体操△ 内藤	14:30~15:55 幼児スクール			14:15~15:00 バレトン 土川	14:00~14:45 アクアピクス 山田	13:45~14:45 カーディオホクシング② 大西	14:00~15:00 幼児スクール
14:00						16:15~17:05 骨盤体操△ 内藤	14:30~15:55 幼児スクール					15:00~15:45 フィットローラー 安田	15:00~16:00 幼児スクール
14:10~15:00	14:30~15:55 幼児スクール		14:30~15:55 幼児スクール	15:15~16:15 フラダンス初級 中野	16:00~18:30 学童スクール	16:30~17:30 ホテイコトロール 小山亜	16:00~18:30 学童スクール			16:20~17:10 ジョイントワークアウト 安田	15:30~17:30 学童スクール	16:00~17:00 脂肪燃焼エアロ② 野田	16:00~17:00 育成コース
15:00		15:30~16:15 フロピラティス JUNKO										17:15~18:15 パワーヨガ 野田	
15:20~16:20	16:00~18:30 学童スクール		16:00~18:30 学童スクール	18:00~21:00 選手スクール	18:00~21:00 選手スクール	19:10~20:00 ダイナミックストレッチ△ 土屋	16:00~18:30 学童スクール			17:30~18:15 キックボクササイズ② 松好			
16:00		16:30~17:20 KaQiLa△ 長谷川				20:10~20:40 マッスルサーキット② 大西	16:00~18:30 学童スクール						
16:30~17:30	18:00~20:00 選手スクール		18:00~21:00 選手スクール	19:15~20:00 フロピラティス JUNKO	18:00~21:00 選手スクール	20:55~21:40 ZUMBA② 長澤	16:00~18:30 学童スクール			18:45~19:45 パワーヨガ△ 野田	17:30~20:30 選手スクール		
17:00		19:05~20:00 サーキットエアロ② 野田											
18:00		20:10~20:50 リズムトレーニング② 小野藤 克		20:15~21:00 ZUMBA② JUNKO	20:00~21:00 成人スクール								
19:00		21:00~21:45 ZUMBA② 小野藤 克		21:15~22:00 ヨガ△ 大友	21:10~21:30 フィンスイミング								
19:10~20:00	20:00~21:00 成人スクール												
20:00													
20:10~20:40													
20:50~21:20													
21:30~22:00													
22:00													
23:00													

休
館
日

下線がひかれたプログラムは初心者の方向けのものとなっております。

祝日の営業時間は20時までです。
祝日は18時以降開始のプログラムはありません。
尚プログラム変更の際は別紙にてご確認ください。

※スイミングスクールは有料となっています。
有料レッスンの詳細は別紙をご覧ください。
※時間、プログラム等の変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。
※プログラム名に△印があるものは途中入室不可となります。
※②はシューズが必要です。