

タイムスケジュール

2025年9月1日～

曜日	月				火				水				木				土				日			
ゾーン	スタジオ		ピラティスSTUDIO	プール	スタジオ		ピラティスSTUDIO	プール	スタジオ		ピラティスSTUDIO	プール	スタジオ		ピラティスSTUDIO	プール	スタジオ		ピラティスSTUDIO	プール	スタジオ		ピラティスSTUDIO	プール
時間	Sスタジオ	Aスタジオ			Sスタジオ	Aスタジオ			Sスタジオ	Aスタジオ			Sスタジオ	Aスタジオ			Sスタジオ	Aスタジオ			Sスタジオ	Aスタジオ		
9:30																								
10:00		かんたんストレッチ 10:15～10:30												かんたんストレッチ 10:10～10:25						幼児・ジュニア 水泳				幼児・ジュニア 水泳
11:00	ボディセラピー 10:45～11:45 横田 光	青竹エクササイズ 10:45～11:00 アロマリラックス 11:15～11:45 西畑 るり子		バタフライ(初級) 10:45～11:15 竹林 秀一	初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子	太極拳 10:30～11:15 手塚 明美	NEW マシンピラティス Intro 10:30～11:20 和地 智美		ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己	機能改善 10:30～11:15 木村 洋子		アクアウォーク 10:45～11:15 青柳 智輝	ラテンエアロ 10:30～11:15 KATSUE	ボディバランス 45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美	NEW マシンピラティス Intro 10:45～11:35 和地 智美	はじめてスイム 11:00～11:30 若生 香織	初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志	小学生体操		幼児・ジュニア 水泳	10:30～11:15 横田 光		幼児・ジュニア 水泳	
12:00			NEW マシンピラティス Intro 12:00～12:50 橋村 美佳	平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 竹林 秀一	ナチュラルヨガ 11:30～12:15 中村 道子	ステップ入門 11:30～12:15 菊島 由美子	NEW マシンピラティス Basic 11:45～12:35 横田 光	シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美	初級エアロ 11:30～12:15 橋 文子	ストレッチボール 11:30～11:50 和地 智美	NEW マシンピラティス Intro 12:00～12:50 古谷野 直美	初級4泳法 11:35～12:05 斎須 久仁子	初級ステップ 11:45～12:30 佐藤 有紀	DANCE 11:45～12:30 AKEMI		青泳ぎ(初級) 11:45～12:15 若生 香織	11:30～12:15 村山 哲志	わんぱく体操		アクアピクス 11:45～12:15 若生 香織	ボディバランス 11:40～12:40 若生 香織	ボディバンプ45 (バーチャル) 11:45～12:30	NEW マシンピラティス Intro 12:00～12:50 古谷野 直美	
13:00		陸モビ 12:45～13:00		アクアピクス 12:25～12:55 西畑 るり子		HULA 12:30～13:15 中村 道子	NEW マシンピラティス Basic 13:00～13:50 橋村 美佳		バレトン 12:30～13:15 佐藤 有紀	ストretch(リング) 12:55～13:15 和地 智美	NEW マシンピラティス Intro 12:00～12:50 古谷野 直美	中級4泳法 12:20～13:05 斎須 久仁子		ストレッチボール 12:45～13:15 和地 智美	NEW マシンピラティス Basic 13:00～13:50 杉本 沙織	シェイプウォーク 12:30～13:00 若生 香織	ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	小学生体操		NEW マシンピラティス Basic 12:30～13:20 久保 美佐代	かんたん足ひれ 12:35～13:05 栗本 直博	ボディアタック30 13:00～13:30 徳島 舞	ステップ入門 12:45～13:15 高久 梓	
14:00	ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE	初中級エアロ 13:15～14:00 橋村 美佳	NEW マシンピラティス Basic 13:15～14:05 杉本 沙織	フィンスイム 13:15～14:00 竹林 秀一	ボディアタック45 13:30～14:15 徳島 舞	RPM30 13:30～14:00 古谷野 直美		上級スイム 13:45～14:45 竹林 秀一		初中級エアロ 13:30～14:15 佐藤 有紀	NEW マシンピラティス Basic 13:30～14:20 和地 智美	ベビー スイミング	ボディジャム30 14:05～14:35 青木 真結子	アロマリラックス 14:15～14:45 西畑 るり子	NEW マシンピラティス Basic 14:15～15:05 古谷野 直美		ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子		NEW RPM45 14:00～14:45 古谷野 直美	NEW マシンピラティス Intro 14:00～14:50 和地 智美	幼児・ジュニア 水泳	ボディコンバット 13:45～14:45 徳島 舞	ウエストシェイプ 13:35～14:05 高久 梓	
15:00	初中級ステップ 14:15～15:00 橋村 美佳	ボディバランス30※ST 14:15～14:45 若生 香織			ZUMBA 14:30～15:30 河俣 ひろみ	ハタヨガ 14:20～15:20 杉本 沙織	NEW マシンピラティス Intro 14:30～15:20 古谷野 直美		ピラティス 14:30～15:15 久保 美佐代	レスミルズダンス30 (バーチャル) 14:30～15:00			ボディバンプ30 14:50～15:20 徳島 舞	青竹エクササイズ 15:00～15:15							幼児・ジュニア 水泳	ボディステップ45 15:00～15:45 古谷野 直美	レスミルズ コア (バーチャル) 15:05～15:35	
16:00		わんぱく体操		幼児・ジュニア 水泳		ボディコンバット30 (バーチャル) 15:45～16:15		幼児・ジュニア 水泳		わんぱく体操		幼児・ジュニア 水泳					ボディコンバット30 (バーチャル) 15:30～16:00	幼児・ジュニア 水泳			NEW マシンピラティス Basic 15:30～16:20 古谷野 直美	幼児・ジュニア 水泳	ボディバンプ45 16:00～16:45 若生 香織	ボディコンバット45 (バーチャル) 15:50～16:35
17:00		小学生体操		幼児・ジュニア 水泳		ボディバンプ30 (バーチャル) 16:30～17:00		幼児・ジュニア 水泳	子ども HIP HOP スクール 幼児	小学生体操		幼児・ジュニア 水泳				ボディバランス30 (バーチャル) 17:00～17:30	幼児・ジュニア 水泳						レスミルズ ダンス (バーチャル) 16:50～17:35	
18:00		小学生体操		幼児・ジュニア 水泳		ボディバランス30 (バーチャル) 17:15～17:45		幼児・ジュニア 水泳	子ども HIP HOP スクール 児童	小学生体操		幼児・ジュニア 水泳				ボディバンプ30 (バーチャル) 17:00～17:30	幼児・ジュニア 水泳							
19:00	かんたんストレッチ 18:30～18:45					レスミルズダンス30 (バーチャル) 18:00～18:30								ファンクショナルトレーニング 18:20～18:40 古谷野 直美										
		スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃	NEW マシンピラティス Intro 19:00～19:50 横田 光	初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子	ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美	ウエストシェイプ 19:00～19:30 吉田 巧稀	NEW マシンピラティス Intro 19:15～20:05 徳島 舞	中級4泳法 19:30～20:15 斎須 久仁子	ボディバンプ 19:10～20:10 徳島 舞	アロマリラックス 19:15～19:45 若生 香織	NEW マシンピラティス Basic 19:00～19:50 横田 光	アクアピクス 19:30～20:00 小林 教乃	ボディセラピー 19:00～19:45 横田 光	RPM45 19:00～19:45 古谷野 直美	NEW マシンピラティス Basic 19:30～20:20 徳島 舞	中級4泳法 19:00～19:45 栗本 直博				ボディコンバット45 (バーチャル) 19:15～20:00				
20:00	ボディステップ45 19:15～20:00 若生 香織					ボディバンプ45 (バーチャル) 19:45～20:30	NEW マシンピラティス Basic 20:15～21:05 徳島 舞			レスミルズ ダンス30 (バーチャル) 20:00～20:30	NEW マシンピラティス Intro 20:00～20:50 横田 光		REE JAM 20:00～20:45 YUKA	ボディバンプ45 (バーチャル) 20:00～20:45										
	ZUMBA 20:15～21:00 MIYAKO	ウエストシェイプ 20:15～20:45 若生 香織	NEW マシンピラティス Basic 20:00～20:50 横田 光		ボディジャム 20:00～21:00 青木 真結子				ボディアタック45 20:25～21:10 徳島 舞	レスミルズ コア (バーチャル) 20:45～21:15														
21:00		ボディバンプ45 (バーチャル) 21:05～21:50				レスミルズ コア (バーチャル) 20:45～21:15				ボディバランス30 (バーチャル) 20:45～21:15														
22:00	1・3週目 ボディアタック45 2・4週目 ボディコンバット45																							
23:00																								

＊プログラムは、予約制となります。詳しくは、ホームページまたは館内掲示板にてご確認ください。

🌿は、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。

＊変更箇所は □ で表示されております。

＊マシンジムのご利用は閉館30分前まで、プールのご利用は60分前までとなります。

また、フロントお手続きは閉館2時間前までとなります。

■プールレッスン【 4泳法 】は週替わりとなります。

1週目:背泳ぎ 2週目:平泳ぎ 3週目:バタフライ 4週目:クロール

【営業時間】

平日 10:00～23:00
土曜日 10:00～21:00
日・祝日 10:00～19:00

*プログラムは、予約制となります。詳しくは、ホームページまたは館内掲示板にてご確認ください。
 🍃 は、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
 *変更箇所は □ で表示されております。
 *マシンジムのご利用は閉館30分前まで、プールのご利用は60分前までとなります。
 また、フロントお手続きは閉館2時間前までとなります。
 ■プールレッスン【4泳法】は週替わりとなります。
 1週目:背泳ぎ 2週目:平泳ぎ 3週目:バタフライ 4週目:クロール