

タイムスケジュール

2025年10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	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	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		ベビー スイミング	骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光	レスミルズダンス30 (バーチャル) 10:15～10:45		幼児・ジュニア 水泳					
12:00				平泳ぎ(初級) 11:35～12:05 竹林 秀一				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							背泳ぎ(初級) 11:45～12:15 若生 香織	初中級エアロ 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	マシンピラティス Intro 12:00～12:50 古谷野 直美				
	ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘	 ウエストシェイプ 12:00～12:30 青柳 智輝	マシンピラティス Intro 12:00～12:50 橋村 美佳													マシンピラティス Basic 12:00～12:50 杉本 沙織													
13:00		 陸モビ 12:45～13:00							バレトン 12:30～13:15 佐藤 有紀							ストレッチボール 12:45～13:15 和地 智美						ZUMBA 12:35～13:35 YUKA	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	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			ボディバンプ45 13:30～14:15 若生 香織	初中級エアロ 13:30～14:15 佐藤 有紀	マシンピラティス Basic 13:30～14:20 和地 智美					ハタヨガ 13:30～14:00 中村 道子													
																													
	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																											
15:00					ZUMBA 14:30～15:30 河俣 ひろみ	ハタヨガ 14:20～15:20 杉本 沙織	マシンピラティス Intro 14:30～15:20 古谷野 直美																						
16:00																													
17:00																													
18:00																													
																													
19:00		 かんたんストレッチ 18:30～18:45																											
																													