



【スタジオ・プールプログラム】タイムスケジュール 2018.7/1~

月曜日					TIME	火曜日					水曜日					TIME	木曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		
モーニングストレッチ 10:00~10:20 伊藤					<<10:00>>											<<10:00>>							
エアロピクス入門20 10:30~10:50 伊藤						モーニングストレッチ 10:30~10:50 山田め					ベルビクストレッチ 10:20~10:50 風早				アクアピクス 10:30~11:00 高間	<<11:00>>	モーニングストレッチ 10:30~10:50 岡本						
ヨガ 11:00~11:45 大西				アクアウォーキング 11:10~11:30 高間		ファンク 11:00~11:45 YAS		SHAPE RIDE20 11:00~11:20 山田め	週替わりプログラム 11:10~11:40 高橋	アクアピクス 11:00~11:30 鷺見	エアロピクス 中級45 11:00~11:45 仙賀			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:00		<<12:00>>	adidas adidas boxing45 11:00~11:45 岡本				泳健クラブ ・マスターズ ・初中級 【有料】 10:55 ~ 12:10		
ZUMBA 12:00~12:45 大西		【整理券配布】12:00~ R30 12:15~12:45 梶谷	はじめてスイミング 12:30~12:50 高橋	アクアピクス 12:40~13:10 伊藤	<<12:00>>	フラダンス 12:00~13:00 高田			新規者限定 スイム 12:30~12:50 藤谷		コアメイキング 12:00~12:30 仙賀			【整理券配布】12:00~ R30 12:15~12:45 風早		<<12:00>>	タフエアロボード 12:15~12:45 西村						
週替わりプログラム 13:00~13:30 富貴 or 神邊	ボールエクササイズ 13:00~13:30 梶谷		初級平泳ぎ 13:20~13:50 山内		<<13:00>>	エアロボード 中級45 13:15~14:00 西村	リラックスフォーマー 12:45~13:00 西村			アクアウォーキング 13:10~13:30 鷺見	健美操 12:45~13:45 関東			SHAPE RIDE20 13:00~13:20 風早		<<13:00>>	ラテンエアロ 13:00~13:45 寺岡	リラックスフォーマー 13:00~13:15 山田め			☆内容変更☆ 初級青泳ぎ 13:10~13:40 坂	初級バタフライ 13:10~13:40 永澤	
コアビート 13:45~14:15 伊藤	週替わり プログラム (有料) 13:45~15:15 富貴 or 神邊		中級クロール 13:55~14:25 高橋		<<14:00>>	エアロピクス初級 14:15~14:45 鷺見						ZUMBA 14:00~14:30 風早				<<14:00>>	エアロピクス初級 13:55~14:25 西村		【整理券配布】13:45~ R30 14:00~14:30 藤井	初級クロール 13:50~14:20 坂	フィンスイム 13:50~14:20 永澤	アクアウォーキング 14:10~14:30 高間	
ひめトレ 14:25~14:45 岡本			チャレンジ マスターズ 14:30~15:00 高橋		<<15:00>>	エアロボード初級 14:55~15:25 風早						エアロピクス 初級45 14:45~15:30 風早				<<15:00>>	さわやかほぐれっち 14:40~15:10 西村				マスターズスイム 14:30~15:00 永澤		
姿勢プラス 14:55~15:25 梶谷				アクアウォーキング 15:10~15:30 岡本		<<16:00>>	ベルビクストレッチ 15:35~16:05 風早						太極拳 15:45~16:45 長谷川	リラックスフォーマー 15:45~16:00 風早	ジュニア スイミング 12:30~20:15	<<16:00>>	太極拳 15:20~16:20 佐谷						
			ジュニア スイミング 15:30~19:15		<<17:00>>											<<17:00>>							
キッズダンス 17:30~18:30 EMICA					<<18:00>>	キッズダンス 17:30~18:30 EMICA										<<18:00>>	キッズダンス 16:30~18:30 松本					ジュニア スイミング 15:30~20:15	
コリオエアロ45 18:45~19:30 湯波	キッズダンス 18:35~19:45 EMICA				<<19:00>>	adidas adidas boxing45 19:15~20:00 梶谷		キッズダンス 18:35~19:45 EMICA				カラダメンテナンス 18:45~19:30 寺岡					<<19:00>>	ヒップホップ 18:45~19:30 松本					泳健クラブ ・中上級 ・初中級 【有料】 19:30 ~ 20:45
リラクゼーション ヨガ 19:45~20:30 湯波			サークル専用 レーン 20:00~20:30	アクアウォーキング 20:10~20:30 藤谷	<<20:00>>	ZUMBA 20:15~21:00 大西		【整理券配布】20:00~ NIGHT CYCLE 20:15~20:35 藤谷			コリオエアロ45 19:45~20:30 寺岡			【整理券配布】19:45~ R30 20:00~20:30 藤井		<<20:00>>	ヨガ 19:45~20:30 松本						
☆内容変更☆ adidas boxing30 20:45~21:15 梶谷			マスターズスイム 20:45~21:15 坂	ライトダウン	<<21:00>>				泳法ドリル 20:45~21:15 永澤		マッスルビート 20:45~21:15 藤井			チャレンジスイム 20:45~21:15 坂		<<21:00>>	エアロボード初級 20:45~21:15 岡本						
					<<21:30>>											<<21:30>>							ライトダウン

※はじめてスイミングのレッスンは25mが泳げない方限定のプログラムです。

- ご入会されて1年以内の方限定のプログラムです。
- 運動が苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。
- 初めての方でもご参加いただけるプログラムです。
- 慣れた方向向けのプログラムです。

休館日	7月16日(月)・17日(火)
	8月14日(火)・15日(水)16日(木)
	9月16日(日)・17日(月)

TIME	金曜日					TIME	土曜日					TIME	日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
<10:00>	モーニングストレッチ 10:00~10:20 鷺見					<10:00>	☆時間変更☆ さわやかほぐれっ ち 10:20~ 10:50 西 村					<10:00>	☆担当変更☆ モーニングストレッチ 10:30~10:50 藤谷				
	エアロピクス入門20 10:30~10:50 鷺見				アクアウォーキング 10:20~10:40 山田め		☆時間変更☆ エアロピクス初 級 11:00 ~11:30 西村					<11:00>	☆担当変更☆ エアロピクス初 級 11:00~11:30 藤谷				
<11:00>	ストリートダン ス 11:00~11:45 松本	ポールエクササイズ 11:00~11: 30 鷺見		ベビー スイミン グ 11:00 ~ 12:00	週替わりプログラム 11:10~11:40 永澤	<11:00>	☆時間変更☆ バランスボール 11:40~12:00 西村					<12:00>	姿勢プラス45 11:45~12:30 梶谷				ベビー スイミン グ 11:00 ~ 12:00
<12:00>	ヨガ 12:00~12:45 松本					<12:00>						<12:00>					
<13:00>	バランスホー ル 13:00~13:30 西村		SHAPE RIDE20 13:10~13:30 鷺見	アクアウォーキング 13:00~13:30 山田め		<13:00>						<13:00>					
<14:00>	みんなで腹筋 13:45~14:00 鷺見			初級クロール 13:40~14:10 高橋		<14:00>	ベーシックヨガ 13:15~14:15 松崎					<14:00>	ZUMBA 13:30~14:00 風早				
<15:00>	コリオエアロ45 14:15~15:00 河内	☆時間変更☆ エアロピクス初 級 14:30 ~15:00 鷺見		サークル 専用 レーン	アクアピクス 14:30~15:00 山田め	<15:00>	エアロピクス 中級45 14:30~15:15 濱崎			ジュニア スイミング 9:00~19:15		<15:00>	コリオ エアロ 45 14:15~15:00 鈴木			初級クロール 14:30~15:00 岩本	アクアピクス 14:15~14:45 風早
<16:00>	ヨガ 15:15~16:00 河内					<16:00>	エアロボード初 級 15:30~16:00 濱崎					<16:00>	コリオエアロ 45 15:15~16:00 鈴木		【整理券配布】15:15~ R30 15:30~16:00 梶谷	チャレンジマスターズ 15:10~15:40 藤谷	
<17:00>		社交ダンス 【有料】				<17:00>						<17:00>	adidas boxing30 17:00~17:30 岡本				
<18:00>					ジュニア スイミング 15:30~20:15	<18:00>	ストリートダン ス 18:00 ~19:00 YAS					<18:00>	マッスルビート 17:45~18:15 藤谷				
<19:00>						<19:00>						<19:00>	ガラックスフォーマ 18:30~18:45 藤谷				
<20:00>	☆担当変更・内容変更☆ エアロボード 初級45 19:25~20:10 岡本					<20:00>	ラテン 19:10~19:55 スセット					<20:00>					
				新規者限定 スイム 20:00~20:20 永澤	19: 15~ 20: 40 コース のみ 利用可	<20:00>	ワイルドボックス 20:05~20:35 梶谷			☆内容変更☆ 初級クロール 19:40~20:10 坂		<21:00>					
<21:00>	adidas boxing30 20:25~20:55 岡本			マスターズスイム 20:45~21:15 永澤	アクアウォーキング 20:30~20:50 岩本	<21:00>	エアロピクス初 級 20:45~21:15 梶谷					<21:00>					
																	ライトダウン

● 短縮営業及び祝日 タイムスケジュール ●

館内掲示、又はブログにてお知らせいたします。

☆ はフリー遊泳となります。

☆ 都合により「プログラム」「時間」「担当者」などを変更させていただく場合があります。

また、ジュニア短期水泳教室期間中の変更は、館内掲示にてお知らせいたします。

☆ アクアプールにてアクアピクスを実施する際、参加人数によりコース制限をさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。

☆ 参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承ください。