

# プログラムタイムスケジュール(2019年4月～6月)

月				火				水				木				金				土				日							
スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ											
A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール	A	B	C/ホット	プール				
9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30							
9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操				9:50~10:00 ラジオ体操			
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00			
10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)				10:15~10:45 モーニングストレッチ (アニメーター)			
10:50~11:35				10:50~11:35				10:50~11:35				10:50~11:35				10:50~11:35				10:50~11:35				10:50~11:35				10:50~11:35			
11:00~11:30 エアロビクス入門 (佐藤友)				11:00~11:45 Group Center (川村)				11:00~11:45 ヨガ (佐野)				11:00~11:30 エアロビクス初級 (伊藤貴)				11:00~11:45 パレト (石川)				11:00~11:45 エアロビクス初級 (石原)				11:00~11:45 エアロビクス初級 (小田)				11:00~11:45 エアロビクス初級 (小田)			
11:40~12:25				11:40~12:25				11:40~12:25				11:40~12:25				11:40~12:25				11:40~12:25				11:40~12:25				11:40~12:25			
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00			
12:40~13:10				12:40~13:10				12:40~13:10				12:40~13:10				12:40~13:10				12:40~13:10				12:40~13:10				12:40~13:10			
13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00			
13:40~14:40				13:40~14:40				13:40~14:40				13:40~14:40				13:40~14:40				13:40~14:40				13:40~14:40				13:40~14:40			
14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00			
14:30~15:15				14:30~15:15				14:30~15:15				14:30~15:15				14:30~15:15				14:30~15:15				14:30~15:15				14:30~15:15			
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00			
15:30~16:30				15:30~16:30				15:30~16:30				15:30~16:30				15:30~16:30				15:30~16:30				15:30~16:30				15:30~16:30			
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00			
16:30~17:30				16:30~17:30				16:30~17:30				16:30~17:30				16:30~17:30				16:30~17:30				16:30~17:30				16:30~17:30			
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00			
17:30~18:30				17:30~18:30				17:30~18:30				17:30~18:30				17:30~18:30				17:30~18:30				17:30~18:30				17:30~18:30			
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00			
18:30~18:45				18:30~18:45				18:30~18:45				18:30~18:45				18:30~18:45				18:30~18:45				18:30~18:45				18:30~18:45			
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00			
19:30~20:00				19:30~20:00				19:30~20:00				19:30~20:00				19:30~20:00				19:30~20:00				19:30~20:00				19:30~20:00			
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00			
20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15				20:15~21:15			
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30			
22:00				22:00				22:00				22:00				22:00				22:00				22:00				22:00			

※プールは営業時間内・終日フリーコースを設けます。  
(コース割等はプールスケジュールをご覧ください)



※プログラムは諸事情により変更する場合がございます。