

2023 11月



レッスン タイムスケジュール

	月			火			水			金			土			日		
	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
10:00		10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操		10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操		10:15~10:20 ラジオ体操
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	11:00~11:40 TRX® ストレッチ すぎはら	11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ	10:30~11:15 初級エアロ Nataliya	11:00~11:40 TRX® ストレッチ おだ	11:00~11:30 ウォーキング あおき	10:10~10:40 ベビーマッサージ しばた	11:00~11:45 ZUMBA® KAYO	11:00~11:40 TRX® ストレッチ おだ	11:00~11:30 ウォーキング あおき	10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:45~11:25 TRX® ストレッチ すぎはら	11:00~11:30 アクアピクス おだ	10:30~11:15 エアロピクス まえかわ	10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに			11:20~11:50 TRX®初級 すぎはら
12:00		11:50~12:20 TRX® 12:20~12:40 グループワークアウト すぎはら	12:15~13:00 初級 水泳教室 まつざわ		11:50~12:20 TRX® 12:20~12:40 グループワークアウト おだ		12:00~12:45 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 TRX® 12:20~12:40 グループワークアウト すぎはら		12:15~13:00 初級 水泳教室 おおみち	11:30~12:15 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 TRX® 12:20~12:40 グループワークアウト おだ	12:15~13:00 初級 水泳教室 まつざわ	11:30~12:15 ボディメイク コンディショニング まえかわ		12:00~12:45 YOGA おこ		
13:00	12:50~13:35 やさしい ヨガ AYA		13:00~13:30 マスターズ まつざわ	12:50~13:35 簡単ステップ まえかわ							12:50~13:35 パワー-YOGA こんどう		13:00~13:30 フィンスイム まつざわ	12:45~13:15 TRX®初級 すぎはら				
14:00	13:45~14:30 姿勢改善 ピラティス AYA			13:50~14:35 ボディメイク コンディショニング まえかわ			14:00~14:45 YOGA NAO							13:30~14:15 ZUMBA® TOMMY☆				
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	19:15~20:00 YOGA こんどう	19:30~20:00 TRX® 20:00~20:20 グループワークアウト おだ		18:30~19:15 ZUMBA® TOMMY☆	19:30~20:00 グループ フリーウエイト いしはら			19:30~20:15 初級エアロ まえかわ			担当・時間 変更 19:00~19:45 ZUMBA® TOMMY☆							
20:00																		
21:00																		

【営業時間】
 平日 10:00~21:20
 土日祝 10:00~18:00

★「担当変更」になっているレッスンがあります。
 確認をお願いします。

● 祝日営業日はフロアレッスンと
 プールレッスンが変更になる場合がございます。

● タイムテーブルはホームページからも
 ご覧いただけます。

【休館日】 毎週木曜日

	月						火						水						金						土						日						祝日(平日の祝日の場合)						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
10:00	ウオーク						ウオーク						ウオーク						ウオーク						スクール						スクール						スクール						10:20
15																									11:50						11:50						スクール						11:00
30	大人レッスン 11:00~11:30						大人レッスン 11:00~11:30						大人レッスン 11:00~11:30						大人レッスン 11:00~11:30						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
45	子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						子供スクール 11:30~12:00						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
12:00																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30	大人レッスン 12:15~13:30												大人レッスン 12:15~13:00						大人レッスン 12:15~13:30						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
13:00																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						13:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
14:00	14:15						14:15						14:15						14:15						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						14:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
15:00																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
16:00																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						16:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
17:00																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						17:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
18:00																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						18:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
19:00																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						19:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
20:00																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						20:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30
45																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						45
21:00	21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						21:00 プール終了						ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						21:00
15																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						15
30																									ウオーキングコース						ウオーキングコース						ウオーキングコース						30

【利用可能コース】

- 利用可能コース
- 利用できません

【利用上の注意】

- 混雑時は譲り合いながらのご利用をお願い致します。各コース右側通行にご協力ください。