



# スタジオ・プールプログラム安心安全スケジュール 2023年1月~4月



月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00~10:30 ストレッチ	10:00~10:30 男のトレーニング 麻植	10:00~11:00 大人スイミングスクール 【有料】	10:00~10:30 ストレッチ	10:40~11:20 エアロ初級 HIROMI	10:40~11:00 カラダ改善 中島	10:00~11:00 ヨガ 脇田	10:00~11:00 大人スイミング スクール 【有料】	9:20~10:00 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日は お休みです。	10:00~10:30 ストレッチ	10:40~11:20 エアロ初級 前田	10:40~11:00 カラダ改善 津秋
10:40~11:20 エアロ初級 中島	10:40~11:20 コアトレ 麻植	11:10~11:40 アクアピクス 津秋	11:10~11:40 アクアピクス 中島	11:10~11:40 アクアピクス 中島	11:10~11:40 アクアピクス 中島	11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐	11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有料】	11:15~11:35 カラダ改善 トレーナー (歩行用プール)	10:40~11:25 ウエストシェイプ 桑野	11:10~11:40 アクアピクス 津秋	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
11:30~12:00 KICK BOX 入門 麻植	11:30~12:10 BODY SHAPE 中島	11:50~12:20 クロール トレーナー	11:30~12:15 ズンバV45 HIROMI	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー	12:05~13:05 サーキット60 五十嵐	12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー		11:30~12:15 エアロ中級 前田	11:35~12:35 ファンク初級 桑野	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
12:15~13:00 ズンバV45 麻植		12:30~13:00 SUP CORE FIT トレーナー	12:30~13:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) Chizu	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー				12:45~13:30 ズンバ CHIIHIRO	13:00~14:30 卓球フリー	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有料】
		12:25より準備をさせていただきます。 4~6コース使用させていただきます。	13:40~14:40 筋膜リリース・ ボディリセット Chizu	13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有料】	13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有料】	13:20~14:20 フラダンス 瀬戸	13:45~15:15 ステッキーズ 【有料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】	13:40~14:40 骨盤コンディ ショニングヨガ CHIIHIRO		14:00~15:00 マスターズ 【有料】
	13:45~15:15 ステッキーズ 【有料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】				13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有料】	
14:30~16:00 卓球 スクール 【有料】		15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	16:40~17:40 子ども運動神経 向上スクール 【有料】			14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】	13:00~14:30 卓球フリー	
		15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます ※スクール受講者がいなければ、 コースを開放いたします。	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	16:40~17:40 子ども運動神経 向上スクール 【有料】			15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有料】	15:25~16:25 子どもバレエスクール 【有料】	
		16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます	16:35~17:35 子どもバレエスクール 【有料】	16:35~17:35 子どもバレエスクール 【有料】	16:35~17:35 子どもバレエスクール 【有料】	17:50~18:50 子ども運動神経 向上スクール 【有料】			15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます ※スクール受講者がいなければ、 コースを開放いたします。	16:35~17:35 子どもバレエスクール 【有料】	
		16:25より準備をさせていただきます *****	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】				16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	
			円や螺旋を描くような曲線的な動きを行い 関節可動域を上げ、運動効率アップを 目指すプログラムです。	16:25より準備をさせていただきます *****	16:25より準備をさせていただきます *****				16:25より準備をさせていただきます *****	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	
			ビート板やヌードル(浮き具)を 使用し、水中で筋力トレーニングを 行います。	19:30~20:00 ジャイロ キネシス® 藤	19:30~20:00 プールDEトレーニング トレーナー				16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	
			バランスボールを半分にしたボールを使用し 主に体幹部、下半身の トレーニングを行います。	20:40~21:40 ピラティス 藤	20:30~21:00 クロール トレーナー				16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	
			クロールの基本動作 (キック・プル・呼吸)を合わせた 練習を中心に行います。	20:40~21:10 ポストレ トレーナー	20:30~21:00 クロール トレーナー				16:25より準備をさせていただきます *****	17:40~18:40 子どもバレエスクール 【有料】	
			身体の調子を整え、呼吸をしながら 姿勢や歪みを改善するエクササイズです。	20:45~21:35 暗闇 BODY SHAPE 津秋	20:30~21:00 クロール トレーナー				19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有料】	19:30~20:30 Free Style 佐藤	20:00~20:30 クロール トレーナー
				20:45~21:35 暗闇 BODY SHAPE 津秋	20:30~21:00 クロール トレーナー				20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有料】	20:40~21:00 シェイプアップ トレーニング トレーナー	20:40~21:10 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー
									19:45~20:30 ズンバ HIROMI	20:40~21:00 シェイプアップ トレーニング トレーナー	
									20:45~21:30 リラクゼーション ヨガ HIROMI	21:40~22:20 卓球フリー	