

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2024年9~12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 ユニバーサル ヨガアース 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】	9:15~9:50 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 村井	10:40~11:20 コアトレ 麻植	11:10~11:40 アクアピクス トレーナー	11:30~12:15 ズンV45 HIROMI	11:10~11:40 アクアピクス 中島	11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐	11:15~11:55 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)	11:35~12:20 ズンV45 古藤	11:35~12:20 ボディメイク 前田	11:10~11:40 アクアピクス 津秋
11:30~12:00 KICK BOX 入門 麻植	11:30~12:10 BODYSHAPE 村井	11:50~12:20 クロール トレーナー	12:30~13:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) Chizu	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	12:05~13:05 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	12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー	12:55~13:55 バレエストレッチ 柳川	12:40~14:10 卓球フリー	11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー
12:15~13:00 ズンV45 麻植		クロールの基本動作 (キック・プル・呼吸)を組合せた 練習を中心に行ないます。	13:00~13:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】	12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	13:20~14:20 フラダンス 瀬戸	13:20~14:20 フラダンス 瀬戸	13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】	12:55~13:55 バレエストレッチ 柳川	14:05~15:05 バレエ基礎 柳川	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】	14:00~15:00 マスターズ 【有 料】
14:30~16:00 卓球 スクール 【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】	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】	13:45~15:15 ステッキーズ 【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】	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】	12:40~14:10 卓球フリー	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】
16:40~17:40 DSPチアダンス ジュニアクラス 小学生~ 【有 料】	15:40~16:30 DSPチアダンス リトルクラス 3歳~年長 【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】	15:25~19:00 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】	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】	12:40~14:10 卓球フリー	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】
17:50~18:50 DSPチアダンス パフォーマンスクラス 小学5年~中学生 【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。	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】	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。	16:40~17:40 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	16:40~17:40 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	15:00~16:25 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】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】	12:40~14:10 卓球フリー	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】
19:30~20:30 ウェストシェイプ 桑野	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 16:25より準備をさせていただきます *****	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 16:25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】	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 16:25より準備をさせていただきます *****	17:50~18:50 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	17:50~18:50 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	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 16:25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】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】	12:40~14:10 卓球フリー	13:00~14:00 大人スイミング スクール 【有 料】
20:40~21:40 リラクゼーション ヨガ Chizu	円や螺旋を描くような曲線的な動きを行い 関節可動域を拡げ、運動効率アップを 目指すプログラムです。	円や螺旋を描くような曲線的な動きを行い 関節可動域を拡げ、運動効率アップを 目指すプログラムです。	19:30~20:30 ジャイロ キネシス® 藤	16:25より準備をさせていただきます *****	20:00~20:30 コンディショニング 津秋	20:00~20:30 コンディショニング 津秋	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	19:30~20:30 ディザビリティ コース 【有 料】	19:45~20:30 ズン HIROMI	19:30~20:30 Free Style 佐藤	20:00~20:30 クロール トレーナー
	ボクシングに似た動作 で脂肪燃焼をしていく プログラムです。	ボクシングに似た動作 で脂肪燃焼をしていく プログラムです。	20:40~21:40 ピラティス 藤	20:00~20:30 コンディショニング 津秋	20:45~21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋	20:45~21:35 暗闇BODY SHAPE 津秋	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】	20:45~21:30 リラクゼーション ヨガ HIROMI	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	20:40~21:10 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー
	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。	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。		20:00~20:30 コンディショニング 津秋							