



# プログラムタイムテーブル

R8年 1月1日改訂【改訂版】

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール			
10:00~10:45 エアロビクス 初級45 30 杉浦			10:15~10:45 アクアビクス30 神ノ川			10:00~10:45 パレトン45 飯島			10:15~10:45 アクアウォーキング 神ノ川			10:00~10:30 SHAPE×BOX30 神谷			10:15~10:45 アクアビクス30 志賀			10:00~10:45 パレトン45 柴田					
11:00~11:45 ステップ 初級45 30 杉浦			10:50~12:00 ZUMBA45 金子			11:00~11:15 コレクトTIME マスター*			10:50~12:00 マスター*			10:45~11:30 エアロビクス 中級45 POWER×BOX30 キヤスト			11:00~11:15 健幸体操 後藤			10:50~12:00 マスター*					
12:00~12:45 ヨガ45 後藤			12:15~12:45 B-RAMP30 神ノ川			12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷			12:00~12:30 スイミングスクール (有料)			12:00~12:45 ヨガ45 志賀			12:10~12:40 すいすいクロール			11:00~11:45 エアロビクス 初級45 アクアダンベル30 森田					
13:00~13:45 エアロビクス 初級45 30 後藤			13:30~14:00 アクアダンベル30 森田			13:00~13:45 ヨガ45 畔柳			13:30~14:00 アクアダンベル30 山本			13:00~13:30 POWER×BOX30 加藤			12:45~13:30 ヨガ45 林田			13:05~13:20 シェイプTIME 茱田					
14:00~14:40 ピラティス45 森下			14:10~14:40 POWER×BOX30 中川			14:00~15:10 マスター*			14:00~14:45 スイミングスクール (有料)			14:00~14:45 ZUMBA45 森下			14:00~15:10 マスター*			13:30~14:15 ZUMBA45 金子					
15:00~30 30 16:00			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール			13:05~13:20 シェイプTIME 平林					
19:00~30 30 20:00 20:15~21:00 AERO×BOX II 45 角谷			19:30~20:00 POWER×BOX30 山本			19:15~20:00 ZUMBA45 川下			19:15~20:00 ステップ 初級45 嶋田			19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール			19:30~20:15 ZUMBA45 平林		
20:00~30 30 21:00 30			20:15~20:45 SHAPE×BOX30 森田			20:15~21:00 エアロビクス 初級45 嶋田			20:00~21:10 マスター*			20:30~21:00 POWER×BOX30 平林			20:30~21:00 アクアダンベル30 山本								
調整系 クラス	カルチャー クラス	有酸素・筋トレ クラス	アクアクラス	スクール																			

休館日

Pick  
UP!!

おすすめレッスン

★ZUMBA★

人気No1レッスン♪

4つのダンスを組み合  
わせて音楽に合わせて  
楽しむ運動！！



Pick  
UP!!

おすすめレッスン  
POWER×BOX

健康・ダイエット・姿勢  
筋トレは全ての基盤です。  
初心者の方でも大丈夫！30分  
の筋トレで効果絶大です♪

おすすめレッスン

★アクアレッスン★

プールの中で有酸素運動！  
腰痛・膝痛の方も負荷が少  
なく運動ができます！！

Pick  
UP!!

おすすめレッスン

★アクアレッスン★