

スタジオ・プールタイムスケジュール表

2025年 11月改訂

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00										10:00	10:00
30	10:30~11:00 BALANCE × BOX 築山紘香		10:45~11:30 ZUMBA 越智登志美		10:30~11:15 AERO × BOX II 築山紘香		10:45~11:30 エアロビクス中級 森山直美		10:30~11:15 不定期 レッスン		30
11:00	11:20~12:05 AERO × BOX II 築山紘香		11:50~12:35 パワーヨガ 吉原幸栄子		11:35~12:05 B-RAMP 女性限定 築山紘香	11:30~12:00 アクアピクス 矢吹縁一郎	11:50~12:35 パワーヨガ 森山直美	11:35~12:20 ZUMBA 吉原幸栄子	11:35~12:20 パワーヨガ 平岡茉佑香	10:45~11:15 Enjoy★RAMP 木野山さえ	30
12:00	12:25~12:55 ポルトブラ 築山紘香		12:15~12:45 吉原幸栄子		12:25~12:55 ピラティス 曾我部こずえ		12:45~13:15 B-RAMP 女性限定 門田由香		12:40~13:10 B-RAMP 女性限定 築山紘香	11:35~12:20 パワーヨガ 吉原幸栄子	30
13:00			13:00~13:30 エアロビクス初級 檜垣 朗子		13:15~13:45 AERO × BOX I 真鍋裕香		13:45~14:15 POWER × BOX 佐々木太一		13:30~14:00 AERO × BOX I 曾我部こずえ	12:40~13:25 不定期 レッスン	30
14:00	13:40~14:10 AERO × BOX I 真鍋裕香		14:05~14:35 Enjoy★RAMP 木野山さえ		14:05~14:35 BALANCE × BOX 築山紘香					14:00	14:00
15:00	14:30~15:15 YOGA × BOX 平岡茉佑香									15:00	15:00
16:00										16:00	16:00
18:30	18:40~19:25 パワーヨガ 平岡茉佑香		19:15~19:45 B-RAMP 女性限定 平岡茉佑香		19:00~19:45 エアロビクス中級 森山直美		19:30~20:15 BATTLE × BOX 越智登志美		18:45~19:15 BALANCE × BOX 築山紘香	18:30	18:30
19:00	19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子		20:05~20:35 SHAPE × BOX 奴留湯大起		20:05~20:50 パワーヨガ 森山直美		20:00~20:30 BATTLE × BOX 矢吹縁一郎		19:35~20:05 BATTLE × BOX 矢吹縁一郎	19:00	19:00
20:00	20:50~21:35 エアロビクス初級 檜垣 朗子		20:55~21:25 POWER × BOX 佐々木太一		21:10~21:40 Enjoy★RAMP 木野山さえ		20:35~21:20 YOGA × BOX 木野山さえ		20:50~21:20 アクアピクス 真鍋裕香	20:00	20:00
21:00	21:30									21:30	21:30
22:00										22:00	22:00
30										30	30

- 泳法バラエティーレッスンの内容は、館内掲示にてご確認下さい。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願いいたします。
- アクアレッスンに関して基本2コース使用、23名以上3コース、6名以下1コース利用とします。ご了承ください。
- プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
- トレーニングシューズ不要のレッスンです。

