

令和5年9月～

スタジオ・プールプログラム週間予定表

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	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール		スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	
コレクトTIME			コレクトTIME			コレクトTIME			休 館 日	コレクトTIME			コレクトTIME			コレクトTIME			
10:15~10:30			10:15~10:30		10:30~11:00 アクアダンベル30 坂井			10:15~10:30				10:30~11:15 アクアピクス45 青木	10:30~11:15 ピラティス45 青木	10:10~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】	10:15~11:00 エアロピクス初級45 鈴木(春)				
10:40~11:25 エアロピクス初級45 藤垣	11:00~11:30 ガイダンス	10:45~11:15 アクアウォーキング30 池谷	10:45~11:30 ヨガ45 松島		11:10~12:20 成人 スイミング スクール 【有料】	10:45~11:30 ZUMBA45 西ジェフィー	10:30~11:45 背骨 コンディショニング 【有料】	10:45~11:15 アクアウォーキング30 坂井			10:45~11:15 BAILA BAILA30 松島			11:30~12:00 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】	11:20~11:50 ステップ初級30 鈴木(春)	11:30~12:00 ガイダンス			
11:40~12:10 B-RAMP30 松島	女性限定	11:30~12:00 すいすいクロール	11:50~12:20 パラエティレッズ30 キャスト			11:50~12:20 ステップ初級30 西ジェフィー	12:00~12:30 ガイダンス	11:45~12:55 成人 スイミング スクール 【有料】			11:40~12:25 エアロピクス初級45 青木			11:35~12:20 エアロピクス初級45 青木					
12:25~13:10 ZUMBA45 心優		12:05~12:35 特別スイミングレッスン 【有料】	12:40~13:25 ピラティス45 青木			12:40~13:25 ヨガ45 シルビア					12:40~13:10 バレトン30 山口								
13:45~14:15 BAILA BAILA30 若松	14:00~14:30 ガイダンス	14:00~14:30 アクアダンベル30 坂井	13:45~14:15 ZUMBA30 松島		13:50~14:35 アクアピクス45 青木	13:45~14:15 エアロピクス初級30 松島	14:00~14:30 ガイダンス				13:45~14:15 ボディコン30 柴田	14:00~14:30 ガイダンス		13:45~14:15 ボディコン30 土屋			13:30~14:00 ボディコン30 柴田		
14:45~15:30 ヨガ45 シルビア		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:45~15:15 ヨガ30 山村	14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:35~15:05 BAILA BAILA30 松島		14:15~14:45 すいすいクロール			14:35~15:05 B-RAMP30 松島	女性限定		14:35~15:05 ボディコン30 土屋		14:00~17:40 ジュニア スイミング スクール 【有料】			14:30~15:00 アクアピクス30 土屋
	15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】						15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】			15:10~15:25 コレクトTIME		15:40~16:25 運動能力向上塾 【有料】	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】					
				16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】			16:50~17:35 運動能力向上塾 【有料】												
	19:00~19:30 ガイダンス						19:15~19:30 シェイプTIME15						19:00~19:30 ガイダンス						
19:45~20:15 ダンス初級30 若松		19:30~20:40 成人 スイミング スクール 【有料】	19:30~20:15 ボディコン45 土屋	20:00~20:30 ガイダンス		19:45~20:15 ボディコン30 土屋	20:00~20:30 ガイダンス	20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】			19:30~20:00 エアロピクス初級30 若松		19:30~20:00 特別スイミングレッスン 【有料】						
					20:30~21:00 アクアピクス30 土屋	20:35~21:05 ヨガ30 土屋					20:20~21:05 BAILA BAILA45 若松								

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場(緊急の場合を除く)はご遠慮ください。
- 各レッスンの30分前、スタジオ入口に参加カードを設置いたします。参加を希望するレッスンの前にお一人様、一枚参加カードをお取りいただき、スタジオ入場時、担当インストラクターにお渡しください。
- コレクトTIME、シェイプTIMEは予約なしでご参加いただけます。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。予めご了承くださいませ。 ※変更は館内にて掲示いたします。
- パラエティレッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。 ※実施時間が週によって前後する可能性があります。

調整系クラス
有酸素・筋トレクラス
カルチャークラス
アクアクラス
泳法クラス