

子どもスクール

大人(プール)

大人(スタジオ)



	火曜日(TUE)		水曜日(WED)		木曜日(THU)		金曜日(FRI)		土曜日(SAT)		日曜日(SUN)		月曜日(MON)
	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	スタジオ	
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00	初級	体幹トレーニング (齊藤) 10:30~11:10	中級	朝のウォームアップ (服部) 10:30~11:10	初級	美ユティーbodywave (滝本) 10:45~11:25	中級	からだシェイプアップ (柴田) 10:30~11:10		コアトレーニング (細川) 10:30~11:10		第2・3日曜① 10:30~11:10	11:00
11:30													11:30
12:00	中級	格闘エクササイズ (齊藤) 11:30~12:10	上級	リズムフィットネス ダンス(服部) 11:30~12:10	中級	リラックスヨガ (滝本) 11:45~12:30	上級	やさしいステップ (柴田) 11:30~12:10		俺の筋トレ (細川) 11:30~12:10		第2・3日曜② 11:30~12:10	12:00
12:30													12:30
13:00	アクアサイズ(齊藤) 12:30~13:00		水中歩行(柴田) 12:30~13:00		水中歩行(柴田) 12:30~13:00		アクアサイズ(齊藤) 12:30~13:00						13:00
13:30		からだバー (重原) 13:00~13:40		元気アップ (市主催教室)		ヒップホップ ダンス(河島) 13:00~13:30		ディスコワールド(第1・3 重原) 姿勢改善(第2・4 齊藤) 13:20~14:00	幼児水泳 13:00~13:50	ファンステップ (本田) 13:00~13:40		第2・3日曜③ 13:00~13:40	13:30
14:00						K-POPダンス (河島) 13:40~14:30		Shaka Dance(第1・3 重原) 筋コンエアロ(第2・4 齊藤) 14:20~15:00	ジュニア水泳 A 14:00~14:50	ピラティス (本田) 14:00~14:40		第2・3日曜④ 14:00~14:40	14:00
14:30		ZUMBA (重原) 14:00~14:40											14:30
15:00			幼児水泳 15:00~15:50						ジュニア水泳 B 15:00~15:50				15:00
15:30													15:30
16:00	ジュニア水泳 A 16:00~16:50		ジュニア水泳 A 16:00~16:50		ジュニア水泳 A 16:00~16:50		ジュニア水泳 A 16:00~16:50						16:00
16:30													16:30
17:00	ジュニア水泳 B 17:00~17:50		ジュニア水泳 B 17:00~17:50		ジュニア水泳 B 17:00~17:50		ジュニア水泳 B 17:00~17:50						17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30		コンディショニング のためのストレッチ (村上)		コアトレーニング (佐藤) 18:30~19:00		ファンステップ (本田) 18:30~19:10							18:30
19:00	中級	18:30~19:00	初級		中級		初級						19:00
19:30	19:00~19:40	ヨガ (村上) 19:10~20:00	19:00~19:40	エアロビクス (佐藤) 19:10~20:00	19:00~19:40	ピラティス (本田) 19:30~20:10	19:00~19:40	こころほっとヨガ (川端) 19:00~19:40	開館時間 9時30分 ~ 19時00分				19:30
20:00	19:45~20:25		19:45~20:25		19:45~20:25		19:45~20:25						20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
開館時間 9時30分 ~ 21時30分													
	火曜日(TUE)		水曜日(WED)		木曜日(THU)		金曜日(FRI)		土曜日(SAT)		日曜日(SUN)		月曜日(MON)
	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	スタジオ	—

平日会員 退館時間

休館日