

2024年6月 プログラムスケジュール

	火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
9:00															9:15~9:30 スイミング準備 9:30~10:30 子どもスイミング (幼児クラス) ※1~3コース使用します。				9:00
	9:30~10:00 ストレッチ																		
10:00	出口 亜矢 10:15~11:00 エアロ (初中級) 和田 保美	10:15~10:30 コアトレーニング 出口 亜矢	10:00~10:40 アクアビクス 太田 順子	10:00~10:45 エアロ (初級) 伊庭	10:30~10:45 TRX - TRAINING - 山口 数馬	10:00~10:30 アクアウォーキング 小原 誠司	10:00~11:00 リラククスヨガ		10:00~10:40 アクアビクス 犬井 紀子	10:00~10:45 ZUMBA 平岡 沙織		10:00~10:30 アクアウォーキング 出口 亜矢	10:00~11:00 太極拳		10:30~11:30 子どもスイミング (学童クラス) ※金コース使用します。				10:00
						10:45~11:30 クロール (初級) 小原 誠治	鳥羽	10:45~11:00 コアトレーニング 山口 数馬	11:00~11:45 平泳ぎ 青山 麻由美	11:00~11:45 ステップ (初中級) 桐村 彩太	11:00~11:15 ストレッチ 畠 ルリヤ	10:45~11:45 IM 青山 麻由美	11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 数馬	11:45~12:00 TRX - TRAINING - 畠 ルリヤ	11:00~11:45 RHYTHMOS 山田 真由美	11:00~11:30 アクアウォーキング 小原 誠司	11:00~11:30 アクアウォーキング 小原 誠司	11:00	
11:00	11:15~12:15 ヨガ	12:00~12:15 TRX - TRAINING - 山口 数馬	11:00~11:45 背泳ぎ 鍛治 真理子	11:00~11:45 アロマストレッチ 古崎		11:45~12:15 プライベート 鍛治 真理子	河合 富美子		12:00~12:30 プライベート 鍛治 真理子	12:00~12:45 エアロ (中上級) 桐村 彩太	12:30~12:45 リズムトレーニング 出口 亜矢	12:00~12:30 スイム500 青山 麻由美	12:15~13:00 エアロ (初級) 白岩 桂子		12:45~13:00 スイミング準備 吉田 まい	12:00~12:15 ストレッチ 小原 誠司	11:45~12:15 スイム中級 杉山 慶多	12:00	
12:00	Lina 12:30~13:15 ボールエクササイズ 米山 まり	13:45~14:00 リズムトレーニング 出口 亜矢	12:00~12:30 フライベート 鍛治 真理子	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP KATSUTO	13:00~13:15 ストレッチ 小原 誠司	12:30~13:30 LES MILLS BODYATTACK 武田 功輝	マスターズ 大谷 一也	13:30~13:45 TRX - TRAINING - 畠 ルリヤ	12:45~13:30 バタフライ 鍛治 真理子	13:00~14:00 ピラティス 今井 繪		13:30~14:15 クロール (初級) 青山 麻由美	13:15~14:00 ZUMBA 木谷		13:00~14:00 子どもスイミング (幼児クラス) ※1~2コース使用します。	12:45~13:00 クラシックバレエ 吉田 まい	12:30~13:30 マスターズ 堀井 裕登	13:00	
13:00	13:30~14:15 ZUMBA 米山 まり		13:45~14:30 平泳ぎ 鍛治 真理子	14:00~14:45 KaQila~カキラ~ 三好 里沙		13:45~14:45 IM 鍛治 真理子	14:15~15:00 ステップ (初級) 大崎 恵理		13:45~14:30 クロール (中級) 青山 麻由美	14:15~14:45 ストレッチ 小原 誠司		14:30~15:30 スイム1000 青山 麻由美	14:15~15:15 ヨガ 三好 里沙		14:00~15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※金コース使用します。	13:15~14:15 アロマヨガ 小林 勲	14:30~15:30 スイム1000 堀井 裕登	14:00	
14:00	14:30~15:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 寄本 あすか		14:45~15:30 バタフライ 鍛治 真理子	15:00~16:00 骨盤調整ヨガ 三好 里沙		15:00~15:30 プライベート 鍛治 真理子	15:15~16:00 エアロ (初中級) 濱崎 翔太		14:45~15:30 青泳ぎ 鍛治 真理子	15:00~16:00 ハワイアンフラ カビオレアアkyon		15:45~16:45 子どもスイミング (幼児クラス) ※1~2コース使用します。	15:30~16:15 ステップ (初中級) 濱崎 翔太		16:00~17:00 子どもスイミング (学童クラス) ※1~3コース使用します。	14:30~15:15 エアロ (初中級) 漣美 裕規	14:30~15:30 スイム1000 堀井 裕登	15:00	
15:00	15:30~16:30 自強術 ちひろ		15:45~16:45 子どもスイミング (幼児クラス) ※1~2コース使用します。	17:00~18:00 キッズダンス NAO		15:45~16:45 子どもスイミング (幼児クラス) ※1~2コース使用します。	16:15~18:00 卓球サークル		15:45~16:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1~3コース使用します。			16:45~17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※金コース使用します。	16:30~17:15 エアロ (上級) 濱崎 翔太		16:45~17:30 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多	15:30~16:30 ピラティス 漣美 裕規	15:00		
16:00			16:45~17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1~3コース使用します。			16:45~17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※金コース使用します。			16:45~17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1~3コース使用します。			16:45~17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※金コース使用します。	16:30~17:15 エアロ (上級) 濱崎 翔太		16:45~17:30 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多	16:00~17:00 子どもスイミング (学童クラス) ※1~3コース使用します。	16:45~17:30 ピラティス 漣美 裕規	16:00	
17:00																			17:00
18:00	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT KATSUTO	19:30~19:45 TRX - TRAINING - 松岡 水咲	18:00~18:30 フライベート 鍛治 真理子	18:30~19:15 パワーヨガ 駒澤 悟					18:00~18:30 プライベート 鍛治 真理子	18:30~19:15 UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多		18:30~19:15 LES MILLS BODYATTACK 武田 功輝	17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP 大谷 一也						18:00
19:00	19:30~20:15 RHYTHMOS 山田 真由美		19:30~20:15 ダンスエアロ 駒澤 悟	20:00~20:15 コアトレーニング 杉山 慶多		18:45~19:25 アクアビクス 叶夢			19:30~20:15 LES MILLS BODYPUMP 大谷 一也	19:30~20:15 TRX - TRAINING - 杉山 慶多		19:30~20:15 クロール (初級) 山本 将矢							19:00
20:00	20:30~21:15 LES MILLS BODYATTACK 武田 功輝		20:30~21:30 スイム1200 名倉 立貴	20:30~21:15 エアロ (初中級) 駒澤 悟		20:30~21:30 4泳法 名倉 立貴			20:30~21:15 LES MILLS BODYATTACK 杉山 慶多	20:30~21:15 LES MILLS BODYJAM 武田 功輝									20:00
21:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYPUMP 大谷 一也			21:30~22:15 UBOUND RADICAL FITNESS 武田 功輝					21:30~22:15 リラククスヨガ 近藤 清美										21:00
22:00																			22:00
22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館																			
																18:45利用時間終了 19:00閉館			
																19:45利用時間終了 20:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			
																22:45利用時間終了 ⇒ 23:00閉館			