

2024年7月～9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			9:00
															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。			10:00
10:00	9:30～10:00 ストレッチ														10:00～10:30 アクアウォーキング			10:00
	出口 亜矢	10:15～10:30 コアトレーニング	10:00～10:40 アクアピクス	10:00～10:45 エアロ(初級)	10:30～10:45 TRX-TRAINING	10:00～10:30 アクアウォーキング	10:00～11:00 リラククスヨガ	10:00～10:40 アクアピクス	10:00～10:45 ZUMBA	10:00～10:45 平岡 沙織	10:00～11:00 コアトレーニング	10:00～10:30 アクアウォーキング	10:00～11:00 太極拳		10:30～11:30 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。			11:00
	10:15～11:00 エアロ(初級)	出口 亜矢	太田 順子	伊庭	山口 数馬	小原 誠司	鳥羽	犬井 紀子	平岡 沙織	平岡 沙織	山口 数馬	出口 亜矢	鈴木 香代子		11:00～11:45 子どもスイミング (幼児クラス) ※全コース使用します。			11:00
11:00			11:00～11:45 バタフライ	11:00～11:45 アロマストレッチ		10:45～11:30 クロール(初級)	11:15～12:15 小原 誠司	11:00～11:45 クロール(中級)	11:00～11:45 ステップ(初級)	11:00～11:45 桐村 彩太	11:00～11:15 ストレッチ	10:45～11:45 IM			11:00～11:45 RITMOS			11:00
	11:15～12:15 ヨガ		鍛冶 真理子	古崎		11:45～12:15 プライベート	河合 富美子	12:00～12:30 プライベート	12:00～12:45 エアロ(中級)	12:00～12:45 桐村 彩太	11:15～12:00 IM	11:45～12:00 TRX-TRAINING	11:45～12:00 山田 真由美		12:00～12:15 ストレッチ	11:45～12:15 スイム中級	武田 功輝	11:00
12:00	Lina	TRX-TRAINING	12:00～12:30 プライベート	12:00～12:45 LES MILLE BODYPUMP		12:30～13:30 マスターズ	鍛冶 真理子	12:00～12:30 プライベート	12:30～13:00 LES MILLE BODYATTACK	12:30～13:00 青山 麻由美	12:30～12:45 リズムトレーニング	12:00～12:30 スイム500	12:15～13:00 ZUMBA		12:00～13:00 クラシックバレエ	12:00～12:15 スイム中級	武田 功輝	12:00
	12:30～13:15 ホールエクササイズ		鍛冶 真理子	KATSUTO		12:45～13:30 マスターズ	鍛冶 真理子	12:45～13:30 プライベート	12:45～13:30 青山 麻由美	12:45～13:30 青山 麻由美	12:30～12:45 リズムトレーニング	12:00～12:30 スイム500	12:15～13:00 ZUMBA		12:45～13:00 スイミング準備	12:30～13:30 マスターズ	鍛冶 真理子	12:00
13:00	米山 まり		12:45～13:30 クロール(入門)	13:00～13:45 LES MILLE BODYCOMBAT	13:00～13:15 ストレッチ	13:00～13:45 マスターズ	大谷 一也	13:00～14:00 青泳ぎ	13:00～14:00 ピラティス	13:00～14:00 桐村 彩太	13:00～14:00 ピラティス	13:00～14:00 青山 麻由美	13:15～14:00 エアロ(初級)		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。	13:15～14:15 アロマヨガ	堀井 裕登	13:00
	13:30～14:15 ZUMBA	13:45～14:00 リズムトレーニング	13:45～14:30 青泳ぎ	14:00～14:45 KaOla～カキラ～		13:45～14:45 IM	鍛冶 真理子	13:45～14:30 平泳ぎ	14:15～15:00 ステップ(初級)	13:30～13:45 TRX-TRAINING	13:30～13:45 TRX-TRAINING	13:45～14:30 青山 麻由美	14:15～14:45 ストレッチ		14:00～15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※全コース使用します。	14:30～15:15 エアロ(初級)	スィム1000	13:00
14:00	米山 まり	出口 亜矢	鍛冶 真理子	三好 里沙		14:15～15:00 ステップ(初級)	大崎 憲理	14:15～14:45 ストレッチ	14:15～14:45 ストレッチ	14:15～14:45 ストレッチ	14:15～14:45 ストレッチ	14:15～14:45 ストレッチ	14:15～15:15 ヨガ		14:00～15:00 子どもスイミング (幼児・学童クラス) ※全コース使用します。	14:30～15:15 エアロ(初級)	スィム1000	14:00
	14:30～15:15 MEGADANZ		14:45～15:30 平泳ぎ	15:00～16:00 骨盤調整ヨガ		15:00～15:30 プライベート	鍛冶 真理子	14:45～15:30 バタフライ	15:00～16:00 ハワイアンフラ	14:45～15:30 鍛冶 真理子	15:00～16:00 ハワイアンフラ	14:45～15:30 バタフライ	15:00～16:00 ヨガ		15:00～16:00 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	15:30～16:30 ピラティス	堀井 裕登	14:00
15:00	寄本 あすか		鍛冶 真理子	三好 里沙		15:15～16:00 エアロ(初級)	濱崎 翔太	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。	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～3コース使用します。	15:45～16:45 濱崎 翔太	15:45～16:45 濱崎 翔太	15:45～16:45 濱崎 翔太	15:30～16:15 エアロ(上級)		15:00～16:00 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	15:30～16:30 ピラティス	堀井 裕登	15:00
	15:30～16:30 自強術		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。			16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2コース使用します。	16:30～17:15 DANCE		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 UBOUND	堀井 裕登	15:00
16:00	ちひろ		子どもスイミング (幼児クラス) ※1～2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) ※全コース使用します。	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2コース使用します。	16:30～17:15 DANCE		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 UBOUND	堀井 裕登	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) ※全コース使用します。	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2コース使用します。	16:30～17:15 DANCE		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 UBOUND	堀井 裕登	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。	キッズダンス		16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2コース使用します。	16:30～17:15 DANCE		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 UBOUND	堀井 裕登	17:00
			17:00～18:00 キッズダンス	NAO		16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2コース使用します。	16:30～17:15 DANCE		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 UBOUND	堀井 裕登	17:00
18:00			18:00～18:30 プライベート			16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2コース使用します。	16:30～17:15 DANCE		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 UBOUND	堀井 裕登	18:00
			鍛冶 真理子			16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2コース使用します。	16:30～17:15 DANCE		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 UBOUND	堀井 裕登	18:00
18:30～19:15 LES MILLE BODYCOMBAT			18:30～19:15 パワーヨガ			16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※全コース使用します。	卓球サークル	16:45～17:45 子どもスイミング (学童クラス) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2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) ※1～2コース使用します。	16:30～17:15 DANCE		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 UBOUND	堀井 裕登	18:00
19:00	KATSUTO		鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	19:30～19:45 TRX-TRAINING	19:30～19:45 TRX-TRAINING	19:30～20:15 RITMOS	19:30～20:15 ダンスエアロ	20:00～20:15 コアトレーニング	18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	19:30～19:45 TRX-TRAINING	19:30～19:45 TRX-TRAINING	19:30～20:15 RITMOS	19:30～20:15 ダンスエアロ	20:00～20:15 コアトレーニング	18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
20:00	山田 真由美	19:30～19:45 TRX-TRAINING	山田 真由美	19:30～20:15 ダンスエアロ	20:00～20:15 コアトレーニング	18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	20:30～21:15 LES MILLE BODYATTACK		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	20:30～21:15 LES MILLE BODYATTACK		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
21:00	杉山 慶多		鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
22:00	大谷 一也		鍛冶 真理子	18:30～19:15 パワーヨガ		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00
	21:30～22:15 LES MILLE BODYPUMP		20:30～21:30 スイム1200	20:30～21:15 エアロ(初級)		18:45～19:25 アクアピクス	叶夢	18:30～19:15 ZUMBA	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND	18:30～19:15 UBOUND		16:45～17:30 UBOUND	武田 功輝	18:00