

エクササイズスケジュール 2025.7.7~

ビギナーズプログラム	エアロビクス	リラックスポログラム	スイミングレッスン
シェイプUPプログラム	ダンス系プログラム	水中運動	スイムレッスン

月			火			水			金			土			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												9:00							
	10:30～11:00 モーニングヨガ ストレッチ			10:30～11:00 体がよるこぶ エクササイズ	10:40～11:00 プールデビュー		10:15～10:35 しなやか美ラティス 葵			10:30～11:15 青竹ビクス			子供スクール 9:00～12:10			子供スクール 9:00～12:20			
11:00	小笠			黒川	11:10～11:40 いきいき水中運動		10:45～11:15 フィットJAM			関本									
	11:15～12:00 フラダンス	11:30～11:00 マッスルアクア		11:15～12:00 気分爽快 エアロ			11:30～12:00 ボディパンプ 30	11:40～12:00 アクアボール		11:30～12:15 太極拳	12:00～12:20 プールデビュー							10:45～11:45 ハワイアン フラ	
12:00	今宮	カニヤス		黒川	11:50～12:10 アクアトレーニング		12:15～12:45 ボディコンバット 30	12:15～12:45 腰痛改善ウォーキング		吉永	12:30～12:50 アクアフィンベル							糸井	
	12:15～12:45 ぽかぽかレク	12:10～12:40 クロール& 背泳 四泳法		12:15～12:35 ゆったりピラティス	12:20～12:50 はじめて スイミング クロール		12:15～12:45 ボディコンバット 30			12:30～13:15 ZUMBA GOLD	13:00～13:30 クロール バタフライ							12:00～12:45 ボディ コンバット45	
	崎田	塩崎 天白		12:45～13:15 フィットJAM	13:00～13:30 初級バタフライ		13:00～13:30 ボディジャム 30	13:00～13:30 はじめて スイミング 平泳ぎ		山口	13:30～13:50 ビギナーエアロ	13:40～14:10 塩崎 田面						田面	
13:00	13:00～13:40 ステップ ファン	12:50～13:20 スイム500/800		吉永	13:30～14:00 アクアボクササイズ		13:45～14:30 ボディ バランス45	13:40～14:10 四泳法		竹林	13:55～14:15 カラテシェイブ	13:40～14:10 スイム500/800						13:00～13:45 ヨガ コンディショニング ストレッチ	
	土岡	亀代		13:30～14:00 ボディパンプ30			カニヤス	吉田		亀代	14:30～15:15 プラナヤマ (呼吸)クラス	森本						14:00～14:45 ボディ アタック45	
14:00				天白			カニヤス			天羽								天白	崎田/亀代/三谷
	14:10～15:10 美×up			14:15～15:00 ZUMBA														15:10～15:40 スイム1000	天白
15:00	板倉			AKA															
16:00																			
17:00		子どもスクール 15:00～19:30			子どもスクール 15:00～19:30			子どもスクール 15:00～19:30						子どもスクール 13:00～18:40					
18:00																			
19:00	18:45～19:15 ダンスWAVE			18:40～19:00 シェイプアップ ボディ			18:40～18:50 体幹トレーニング				18:45～19:05 らくちんストレッチ								
	船戸			19:15～20:00 燃焼系 エアロ			19:00～19:45 ストリート ダンス				19:15～19:45 フィットJAM								
20:00	19:30～20:00 ボディコンバット 30	19:50～20:10 ハッスルアクア		中西	19:50～20:10 マッスルアクア		山口	19:50～20:20 初級 平泳ぎ・バタフライ			三谷	19:40～20:00 プールデビュー							
	田面	船戸		20:15～21:00 ボディ コンバット45	20:30～21:00 四泳法		20:00～20:45 ボディ ジャム45	20:30～21:00 ゆっくり スイム500 メニュー スイム800			20:00～20:30 ボディステップ 30	20:00～20:30 はじめて スイミング	20:00～20:40 四泳法						
	森本	キック練習		森本	天白		カニヤス	浪花			森本	20:45～21:30 カーディオ キック							
21:00	21:00～21:45 ボディ アタック45	21:10～21:40 スイム800		21:15～22:00 ボディ バランス45	21:10～21:40 スイム1000/1200		21:00～21:45 ボディ パンプ45				喜多								
22:00	田面	亀代		カニヤス			天白												
22:30																			

券

…整理券が必要なプログラムです。

申

…参加日の前日までにご予約下さい。

◆注意事項

※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。

※都合により、プログラム及び担当インストラクターが変更となる場合があります。

◆ご利用時間（定休日：木曜日）

月～水 10:00～22:30

金曜日 10:00～22:00

土曜日 9:00～21:30

日曜日 9:00～17:30

<祝日営業>

月～金 10:00～20:30

土曜日 9:00～20:30

日曜日 9:00～17:30

券・・・整理券が必要なプログラムです。
申・・・参加日の前日までにご予約下さい。
◆注意事項
※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
※都合により、プログラム及び担当インストラクターが
変更となる場合があります。

◆ご利用時間（定休日：木曜日）

月～水	10:00～22:30
金曜日	10:00～22:00
土曜日	9:00～21:30
日曜日	9:00～17:30

< 祝日営業 >

月～金	10:00～20:30
土曜日	9:00～20:30
日曜日	9:00～17:30