

スタジオ&プールプログラム タイムスケジュール

2024年 8月～

月			火			水			木(休館日)	金			土			日			
スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール		スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	スタジオ	スクエア プール	ドルフィン プール	
									10:00										
10:30 ～11:15 Q-Ren 間下			10:20 ～11:05 ダブルステップ 酒井			10:30 ～11:00 ストレッチ				10:15 ～11:00 ピラティス 宮崎			10:30 ～11:00 楽ラクLife			10:30 ～11:15 バラエティ			
11:30 ～12:15 ZUMBA 間下			11:20 ～12:05 ZUMBA 児島		11:15 ～12:00 マスターズ	11:15 ～12:00 バレトン® 小栗	11:15 ～11:45 アクアWK			11:15 ～12:00 ZUMBA 片岡			11:20 ～12:10 FUNステップ 児島	11:15 ～11:45 アクアWK		11:30 ～12:15 バラエティ		11:00 ～12:00 マスターズ レーシング クラス	
12:30 ～13:15 ヨガ 安藤			12:20 ～13:20 アフタヌーンヨガ 小栗		12:00 ～13:00 プール開放	12:15 ～13:00 らくらくエアロ 吉田		12:15 ～13:00 マスターズ		12:15 ～13:00 かんたんステップ 酒井		12:15 ～13:00 マスターズ	12:30～13:00 UBOUND 塚間					12:00 ～12:30 プール開放	
13:30 ～14:10 ホテイセナ 中村		13:15 ～14:00 マスターズ	13:30 ～14:30 リトモス 柳井	13:30 ～14:15 アクアピクス 酒井		13:15 ～14:00 からだヨガ 吉田		13:00 ～15:00 プール開放		13:30 ～14:15 初・中級I70 後藤		13:30 ～15:00 プール開放	13:20 ～14:00 入門エアロ 内海					13:00 ～13:45 (or13:30) バラエティ	
14:30 ～15:30 リトモス 中島	14:45～15:15 エンジョイアクア 吉村	14:00 ～15:00 プール開放									14:40～15:10 アクアピクス 後藤		14:10 ～15:00 脂肪燃焼エアロ 内海					13:00 ～16:00 卓球台 無料開放	
									15:00										
									16:00										
18:45 ～19:30 ZUMBAステップ 児島			19:00～19:30 ホテイセナ 間下			18:45 ～19:30 ZUMBA 中島													
19:45 ～20:25 かんたんエアロ 小栗			19:35 ～20:20 ヨガ 間下			19:45 ～20:30 I70 宮崎		19:30 ～20:30 マスターズ		19:00 ～19:50 ステップ 吉田			18:45 ～19:30 バレトン® ソール&フロー 池内						
20:35 ～21:25 ヨガ 吉田	20:30 ～21:15 AQUAZUMBA® 児島		20:30 ～21:15 ZUMBA 間下			20:45 ～21:30 ピラティス 宮崎		20:30 ～21:00 プール開放		20:00 ～20:45 初・中級I70 加藤	20:30～21:00 アクアミックス 吉田		19:45 ～20:45 ヨガ 小栗						
									21:00										
										21:00～21:30 UBOUND 塚間									

NEW

レ ッ ス ン 内 容	エアロビク
	調整系
	ダンス系
	ステップ系
	筋トレメイン
	プール
トランポリン	
バラエティ	
卓球	

一部マスターズの時間が変更になっています。(8月19日より)
詳しくは、館内に掲示している別紙「マスターズレッスン一覧表」をご確認ください。