スタジオ＆プールプログラム　タイムスケジュール

2026年　4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 ZUMBA 榎			10：20 ～11：05 ﾀﾞﾝｽﾊﾞﾙｽﾃｯﾌﾟ 酒井			11：15 ～12：00 ﾊﾞﾚﾄﾝ® 小栗	11：15 ～12：00 アクアビクス 酒井			10：15 ～11：00 ピラティス 宮崎			10：15 ～11：00 カーディオ筋トレ 古田			10：30 ～11：15 バラエティ		11：00 ～12：00 マスターズ レーシング クラス
11:00	11：30 ～12：15 Q-Ren 間下			11：20 ～12：05 ZUMBA 児島		11：15 ～12：00 マスターズ					11：15 ～12：00 ZUMBA 片岡			11：20 ～12：10 FUNｽﾃｯﾌﾟ 児島			11：30 ～12：15 バラエティ		12：00 ～12：30 プール開放
12:00	12：30 ～13：15 シェイプアップ ヨガ45' 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						
13:00	13：30 ～14：15 ボディコンバット 土屋	13：15 ～14：00 マスターズ		13：40 ～14：40 リトモス 柳井	13：30 ～14：15 アクアビクス 酒井		13：15 ～14：00 からだｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 吉田		13：00 ～15：00 プール開放		13：30 ～14：15 初・中級ｴｱﾛ 後藤		13：00 ～15：00 プール開放	13：20 ～14：00 入門エアロ 内海			13：00 ～16：00 卓球台 無料開放	13：00 ～13：45 (or13：30) バラエティ	
14:00	14：30 ～15：30 リトモス 中島	14：00 ～15：00 プール開放				13：30 ～15：00 プール開放						14:40～15:10 アクアビクス 後藤		14：10 ～15：00 脂肪燃焼エアロ 内海					
15:00		14：45～15：15 ｴﾝｼｮｲｱｸｱ 吉村																	
16:00																			
17:00																			
18:00	18：45 ～19：30 ZUMBA 児島			19:00～19:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ 間下			18：45 ～19：30 ZUMBA 中島		19：30 ～20：30 マスターズ		19：00 ～19：50 ステップ 吉田			18：45 ～19：30 ﾊﾞﾚﾄﾝ® 小栗			レッスン内容		エアロビクス
19:00	19：45 ～20：25 かんたんエアロ 小栗			19：40 ～20：30 シェイプアップ ヨガ５０ 間下	時間変更		19：45 ～20：30 ｴﾝｼﾞｮｲｴｱﾛ 宮崎				20：00 ～20：45 初・中級ｴｱﾛ 加藤			19：45 ～20：30 ｳｨｰｸｴﾝﾄﾞﾖｶﾞ 小栗					調整系
20:00	20：35 ～21：25 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 吉田	20：30 ～21：15 AQUAZUMBA® 児島		20：45 ～21：30 ZUMBA 内海	担当・時間変更		20：45 ～21：30 ピラティス 宮崎	20：30 ～21：15 アクアビクス 内海	20：30 ～21：00 プール開放			20:30～21:00 アクアミックス 吉田							ダンス系
21:00																			ステップ系
																			筋トレメイン
																			プール
																			格闘技系
																			バラエティ
																			卓球