

# 《タイムテーブル》 月～木曜日 2018年 10月～

| DAY  | MON<br>月                                       |                   |  | TUE<br>火                                     |                   |     | WED<br>水  |                   |     | THU<br>木                                    |                   |  |
|------|--|-------------------|--|--|-------------------|-----|---|-------------------|-----|---|-------------------|--|
| TIME | スタジオ   | ジムフロア<br>&<br>多目的 | プール                                      | スタジオ   | ジムフロア<br>&<br>多目的 | プール | スタジオ  | ジムフロア<br>&<br>多目的 | プール | スタジオ  | ジムフロア<br>&<br>多目的 | プール                                      |
| 9    |  |                   |  |  |                   |     |   |                   |     |   |                   |  |
| 10   | 9:30~10:00(30分間)<br>エアロビギナー 30 ★★<br>赤井        |                   |  | 9:30~10:15(45分間)<br>コアプラス ★<br>竹森            |                   |     | 9:30~10:15(45分間)<br>ヨガ 45 ★<br>神谷               |                   |     | 9:30~10:20(50分間)<br>パンプフィット ★~<br>エカテリーナ    |                   |  |
| 11   | 10:10~10:30(20分間)<br>セルフコンディショニング ★~ 赤井        |                   | 10:00~10:30(30分間)<br>水慣れ 30 ★<br>戸田      | 10:25~10:55(30分間)<br>エアロビギナー30 ★★<br>竹森      |                   |     | 10:25~11:10(45分間)<br>エアロビギナー プラス ★★~<br>神谷      |                   |     | 10:30~11:10(40分間)<br>エアロビギナー40 ★★<br>尾崎     |                   |  |
| 11   | 10:35~11:05(30分間)<br>のびのびストレッチ ★<br>赤井         |                   | 10:30~11:00(30分間)<br>クロール初級 30 ★★<br>戸田  | 11:00~12:00(60分間)<br>気功・太極拳 ★<br>中林          |                   |     | 11:15~11:45(30分間)<br>NEW!<br>のびのびストレッチ ★<br>神谷  |                   |     | 11:15~11:45(30分間)<br>のびのびストレッチ ★<br>尾崎      |                   | 11:00~11:30(30分間)<br>クロール 初級 30 ★★<br>戸田 |
| 12   | 11:20~12:10(50分間)<br>ズンバ® 50 ★~<br>清水          |                   | 11:05~11:50(45分間)<br>4泳法 中級 45 ★★<br>戸田  | 12:10~15分間ストレッチ                              |                   |     | 11:10~11:40(30分間)<br>クロール 初級 30<br>★★ 井上        |                   |     | 11:15~12:00(45分間)<br>4泳法 初級 45 ★★<br>尾原     |                   | 11:30~12:00(30分間)<br>平泳ぎ 初級 30 ★★<br>戸田  |
| 13   | 13:00~13:40(40分間)<br>エアロビギナー 40 ★★<br>矢野       |                   |  | 13:00~14:00(60分間)<br>Enjoy! DANCE ★★<br>GAKU |                   |     | 12:15~12:45(30分間)<br>平泳ぎ / バタフライ 初級 30<br>★★ 井上 |                   |     | 13:00~13:50(50分間)<br>アクアエクササイズ 50 ★★~<br>伊藤 |                   | 12:00~12:30(30分間)<br>バタフライ 初級 ★★<br>戸田   |
| 14   | 13:50~14:20(30分間)<br>フィットボクサー 30 ★★~★★★★<br>山本 |                   |  | 14:10~14:40(30分間)<br>ボディワークアウト ★<br>齋藤       |                   |     | 12:45~13:45                                     |                   |     | 13:00~13:50(50分間)<br>ヨガ ★<br>神谷             |                   | 12:35~13:20(45分間)<br>4泳法 中級 45 ★★<br>半田  |
| 15   | 14:30~15:30(60分間)<br>ヨガ 60 ★★<br>太田            |                   |  | 14:50~15:30(40分間)<br>エアロビギナー 40 ★★<br>齋藤     |                   |     | 13:55~14:25(30分間)<br>ステップ ビギナー 30 ★★<br>折戸      |                   |     | 14:00~14:45(45分間)<br>エアロビギナー プラス ★★~<br>神谷  |                   |  |
| 16   | 15:35~15分間ストレッチ                                |                   |  | 15:35~15分間ストレッチ                              |                   |     | 14:35~15:25(50分間)<br>エアロミドル 50 ★★<br>伊藤         |                   |     | 14:55~15分間ストレッチ                             |                   |  |
| 17   | 15:30~   |                   |  |  |                   |     | 15:30~  |                   |     |   |                   |  |
| 18   | 17:00~   |                   |  | リズムフィットネス                                    |                   |     | 17:00~  |                   |     | リズムフィットネス                                   |                   |  |
| 19   | 19:00~19:50(50分間)<br>エアロミドル 50 ★★<br>伊藤        |                   |  | 18:45~19:15(30分間)<br>エアロビギナー 30 ★★<br>矢野     |                   |     | 18:45~19:25(40分間)<br>エアロビギナー 40 ★★<br>赤井        |                   |     | 18:30~19:10(40分間)<br>ピラティス ビギナー 40 ★<br>西村  |                   |  |
| 20   | 20:05~20:55(50分間)<br>ピラティス ★★~<br>竹森           |                   | 20:00~20:30(30分間)<br>クロール 初級 30 ★★<br>井上 | 19:30~20:30(60分間)<br>フローヨガ 60 ★★<br>入江       |                   |     | 19:00~19:45(45分間)<br>水泳運動 45 ★★~<br>半田          |                   |     | 19:20~20:10(50分間)<br>Salsation® 50 ★★<br>清水 |                   |  |
| 21   | 21:10~21:40(30分間)<br>ステップ ビギナー 30 ★★<br>竹森     |                   | 20:30~21:00(30分間)<br>背泳ぎ 初級 30 ★★<br>井上  | 19:30~22:30<br>スラックライン<br>サークル<br>(多目的ホール)   |                   |     | 19:40~20:30(50分間)<br>エアロミドル 50 ★★<br>河田         |                   |     | 20:00~20:30(30分間)<br>アクアケア ★<br>山本          |                   | 20:00~20:45(45分間)<br>水泳運動 45 ★★~<br>古市   |
| 22   | 21:45~15分間ストレッチ                                |                   | 21:05~21:55(50分間)<br>4泳法 中級 45 ★★<br>井上  | 21:10~21:55(45分間)<br>Enjoy! DANCE ★★<br>GAKU |                   |     | 21:10~22:10(60分間)<br>Enjoy! HipHop 60 ★★<br>NAO |                   |     | 20:30~21:15(45分間)<br>4泳法 中級 45 ★★<br>藤井     |                   | 21:15~22:30<br>卓球サークル<br>(多目的ホール)        |
| 23   |  |                   |  |  |                   |     | 21:00~22:30<br>卓球サークル<br>(多目的ホール)               |                   |     | 21:20~22:10(50分間)<br>リラクソヨガ 50 ★★<br>ヒロコ    |                   |  |
|      |  |                   |  |  |                   |     | ※1週のみFUKA                                       |                   |     |   |                   |  |

シニア  
9:00  
~13:00

デイタイム  
9:00  
~17:00

アフター  
17:00  
~23:00

ナイトタイム  
21:00  
~23:00

クラス  
変更

NEW!

時間  
変更

担当  
変更

クラス  
変更

NEW!

担当  
変更

時間  
変更

# 《タイムテーブル》 金～日曜日 2018年 10月～

| DAY | FRI<br>金                                   |                   |  | SAT<br>土                                 |                   |     | SUN<br>日                                   |                   |     | 祝日                                   |                   |     |
|-----|--|-------------------|--|--|-------------------|-----|--|-------------------|-----|--------------------------------------|-------------------|-----|
|     | スタジオ                                       | ジムフロア<br>&<br>多目的 | プール  | スタジオ                                     | ジムフロア<br>&<br>多目的 | プール | スタジオ                                       | ジムフロア<br>&<br>多目的 | プール | スタジオ                                 | ジムフロア<br>&<br>多目的 | プール |
| 9   |  |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 10  | 9:30~10:00(30分間)<br>ステップビギナー 30 ★★<br>河田   |                   |  | 9:20~9:50(30分間)<br>機能改善教室 ★<br>池上        |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 11  | 10:10~10:40(30分間)<br>ボディリフレッシュ ★<br>河田     |                   | 10:00~10:30(30分間)<br>ゆっくりウォーキング 30 ★~<br>戸田                  | 10:00~10:50(50分間)<br>ハワイアンフラ ★<br>岡本     |                   |     | 10:00~10:40(40分間)<br>オリジナルレッスン40 ★★~       |                   |     | 10:00~10:40(40分間)<br>オリジナルレッスン40 ★★~ |                   |     |
| 12  | 10:50~11:20(30分間)<br>ズンバ® 30 ★★<br>河田      |                   | 10:35~11:05(30分間)<br>クロール 初級 30   クロール 中級 30<br>★★山本   ★★★戸田 | 11:00~11:50(50分間)<br>エアロミドル 50 ★★★<br>野口 |                   |     | 10:50~15分間ストレッチ                            |                   |     | 10:50~15分間ストレッチ                      |                   |     |
| 13  | 11:30~12:20(50分間)<br>ピラティス ★~<br>遠入        |                   | 11:10~11:40(30分間)<br>平泳ぎ 初級 30   平泳ぎ 中級 30<br>★★山本   ★★★戸田   |  |                   |     | 11:10~11:40(30分間)<br>ゆっくりウォーキング30 ★~<br>古市 |                   |     |                                      |                   |     |
| 14  | 13:00~13:30(30分間)<br>エアロ ビギナー 30 ★★<br>折戸  |                   | 11:45~12:30(45分間)<br>4泳法 中級 45 ★★<br>戸田                      |  |                   |     | 11:45~12:15(30分間)<br>クロール 初級 30 ★★<br>古市   |                   |     |                                      |                   |     |
| 15  | 13:40~14:10(30分間)<br>ボディワークアウト ★<br>折戸     |                   | 12:45~13:45<br>パーソナルレッスン<br>30分×2名まで                         |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 16  | 14:20~15:10(50分間)<br>バンブーフィット ★~<br>エカテリナ  |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 17  |  |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 18  | 17:00~15分間ストレッチ                            |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 19  | 18:30~19:15(45分間)<br>ヨギックアーツ 45 ★★<br>マイコ  |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 20  | 19:25~20:10(45分間)<br>エアロ ビギナー プラス ★★<br>竹森 |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 21  | 20:20~20:50 (30分間)<br>ウェープリングストレッチ ★<br>竹森 |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 22  | 21:10~21:55(45分間)<br>ズンバ® 45 ★★<br>河田      |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |
| 23  |  |                   |  |  |                   |     |  |                   |     |                                      |                   |     |

時間  
変更

時間  
変更

担当  
変更

担当  
変更

G・W、お盆、年末年始は  
タイムテーブルを変更させていただきます。  
詳しくは、館内ポスターにて  
お知らせ致しますのでご確認下さい。

- ※ 場合によっては、レッスン内容を変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ レッスン開始後15分以降はレッスンはご参加いただけません。(プールレッスンは除く)
- ※ レッスン中は各自水分補給して下さい。
- ※ レッスン中に不調を感じられましたら、すぐに運動を中止しお近くのスタッフまでお知らせ下さい。
- ※ ★の数は難易度を表しています。