

# 《タイムテーブル》 月～木曜日 2024年 1月～

DAY	MON 月			TUE 火			WED 水			THU 木		
TIME	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール
10	9:30~10:00(30分間) エアロビギナー30 ★ 赤井			9:30~10:00(30分間) ボディワークアウト ★ 高橋			9:30~10:10(40分間) エアロビギナープラス40 ★★ 草加			9:30~10:10(40分間) バンブーフィット ★～ エカテリナ		
	10:10~10:40(30分間) セルフコンディショニング ★ 赤井		10:00~10:30(30分間) 水慣れ 30 ★ 戸田	10:15~10:45(30分間) エアロビギナー30 ★★ 高橋			10:20~10:50(30分間) ヨガ ★ 草加			10:20~10:50(30分間) エアロビギナー30 ★★ 神谷		
	10:50~11:20(30分間) のびのびストレッチ ★ 赤井		10:30~11:00(30分間) クロール初級 30 ★★ 戸田	11:00~12:00(60分間) 気功・太極拳 60 ★ 片山			11:00~11:30(30分間) のびのびストレッチ 草加			11:00~11:30(30分間) ボディワークアウト ★ 神谷		
			11:05~11:50(45分間) 4泳法 中級 45 ★★ 戸田				11:10~11:40(30分間) クロール 初級 30 ★★ 井上			11:15~12:00(45分間) 4泳法 初級 45 ★★ 尾原		
11						11:40~12:10(30分間) 背泳ぎ 初級 30 ★★ 井上						11:00~11:30(30分間) クロール&背泳ぎ 初級 30 ★ 南條
						12:10~12:40(30分間) 平泳ぎ/バタフライ 初級 30 ★★ 井上						11:30~12:00(30分間) 平泳ぎ&バタフライ 初級 30 南條
												12:05~12:50(45分間) 4泳法 中級 45 ★★ 南條
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
22:30												

シニア  
8:30  
～13:00

デイトタイム  
8:30  
～17:00

アフター  
17:00  
～22:30

ナイトタイム  
20:30  
～22:30

時間変更

時間変更

時間変更

ストレッチ  
17:00～

ストレッチ  
17:00～

MOSSA

MOSSA

MOSSA

MOSSA

MOSSA

※奇数週  
平泳ぎ  
※偶数週  
バタフライ

# 《タイムテーブル》 金～日曜日 2024年 1月～

DAY	FRI 金			SAT 土			SUN 日			祝日		
TIME	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール
10	9:30~10:00(30分間) ステップビギナー30 ★★ 河田			9:20~9:50(30分間) 機能改善教室 ★ 池上								
	10:10~10:40(30分間) のびのびストレッチ 河田		10:00~10:30(30分間) ゆっくりウォーキング 30 ★ 戸田	10:00~10:50(50分間) ハワイアンフラ ★ 岡本			10:00~10:40(40分間) オリジナルレッスン ★★★★ 担当: 週替わり			10:00~10:40(40分間) オリジナルレッスン ★★★★ 担当: 週替わり		
	10:50~11:20(30分間) ズンパ® 30 ★★ 河田		10:35~11:05(30分間) クロール 初級・中級 30 ★★★★★ 戸田	新体操 (キッズ教室)			10:50~15分間ストレッチ			10:50~15分間ストレッチ		
	11:30~12:20(50分間) ピラティス ★~ 遠入		11:10~11:40(30分間) 平泳ぎ 初級・中級 30 ★★★★★ 戸田									
			11:45~12:30(45分間) 4泳法 中級 45 ★★ 戸田									
シニア 8:30 ~13:00	13:00~13:45(45分間) Group ACTIVE® 45 ★★~ TAKA	MOSSA										
14	13:55~ 15分間ストレッチ						14:00~14:50(50分間) オリジナルレッスン ★★★★★ 担当: 週替わり			14:00~14:50(50分間) オリジナルレッスン ★★★★★ 担当: 週替わり		
	14:20~15:10(50分間) ヨガ 45 ★★ Hiro			14:20~15:05(45分間) ヨガ 45 ★★ Hiro								
	15:15~16:05(50分間) エアロミドル ★★★ 矢野			15:15~16:05(50分間) エアロミドル ★★★ 矢野			15:00~15分間ストレッチ			15:00~15分間ストレッチ		
15	16:10~15分間ストレッチ											
16												
17		ストレッチ 17:00~										
18				リズムフィットネス ダンスマックス (キッズ教室)								
19	19:00~19:30(30分間) Group FIGHT® 30 ★★~ RYU	MOSSA	19:00~19:30(30分間) クロール 初級 30 ★★ 井上									
	19:45~20:45(60分間) Group POWER® 60 ★★~ YUICHIRO	MOSSA	19:30~20:00(30分間) バタフライ 初級 30 ★★ 井上									
	20:20~21:20(60分間) マスターズ ★★★★★ 南條											
20:30 ~22:30	21:00~21:45(45分間) ズンパ® 45 ★★ 矢野											
21												
22												

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。

※講師の都合により、レッスン内容の変更または休講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。  
※体調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。