

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日	
	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:30	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:30	スタジオ	プール 【利用可能時間】 ※10:00~14:00 ※17:40~19:20
7:00 8:00 9:00	※2024年9月～			※都合により、急遽プログラムの変更、代行または休講になる 場合がありますので、ご了承ください。													
10:00			9:00~10:00 利用不可					9:00~10:00 利用不可			9:00~10:00 利用不可					10:00 開館	
10:30																	
11:00	10:30~11:15 健美操45 吉松			10:30~11:15 WEEKLY エクササイズ NO.1 木原		9:00~12:00 利用不可		10:30~11:10 フィンで遊ぼう40 岡田	10:30~11:15 サルサ45 TAKA	10:30~11:20 卓球 五角	10:30~11:15 ストップ 肩こり腰痛45 三随 美賀子	10:30~11:15 かんたんダンス 45 木原				10:30~11:10 ZUMBA40 kico	
11:30			10:45~11:05 ウォーキング20 河西														
12:00	11:40~12:25 ボディ コンバット45 三随 智香子	11:40~12:30 卓球 平尾	11:15~11:45 アクア エクササイズ30 河西	11:30~12:10 ボールを使った 健康 エクササイズ40 岩佐			11:30~12:15 フラダンス45 仁井	11:20~12:00 初中級4泳法40 藤原	11:45~12:25 初級ヨガ40 平尾	11:40~12:25 引き締め & ストレッチ45 漆本	11:30~12:00 水慣れ~クロール 25M完泳30 藤原	11:40~12:25 アンチ エイジング ボール45 手嶋				11:25~12:05 初級エアロ40 面家	
12:30			12:50~13:20 スイム トレーニング30 高橋	12:10~12:55 初級 エアロ45 北村 省吾				12:30~13:00 入門4泳法30 久保田		12:40~13:10 初心者エアロ30 漆本		12:00~12:50 卓球 新田				12:15~12:45 パーソナル ピラティス横山	12:20~12:50 アクア エクササイズ30 面家
13:00	12:40~13:25 初級ステップ45 岡野			12:40~13:25 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名			13:00~13:30 アクア エクササイズ30 高木	13:00~13:30 入門エアロ30 米田		13:00~13:40 足もみ セルフケア40 岩佐	13:10~13:50 初中級4泳法40 村上	12:40~13:10 初心者ステップ30 西山				13:00~13:45 アクア エクササイズ30 中尾	13:00~13:30 入門4泳法30 吉田
13:30				13:10~13:55 骨盤体操 45 北村 省吾													
14:00	13:45~14:30 太極拳45 免出			13:40~14:10 入門4泳法30 高橋			13:45~14:30 初中級ヨガ45 米田			14:00~14:45 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名		13:25~13:55 ボディ コンバット30 岩佐				13:40~14:10 初中級4泳法30 高橋	14:00~14:45 初級 ピラティス45 藤中
14:30																	
18:00			14:30~18:00 利用不可														
19:00	18:40~19:25 中級ヨガ45 藤中		19:00~19:30 アクア エクササイズ30 岩佐	18:40~19:25 初心者エアロ & ストレッチ45 北村 省吾	18:45~19:30 ボディ コンバット 45 岩佐		18:40~19:25 パレトン45 豊島 三幸	18:40~19:25 姿勢改善 エクササイズ 45 北村 恵	18:40~19:20 初級エアロ40 三随 美賀子	18:40~19:25 ZUMBA45 chami		18:50~19:35 初中級 ピラティス45 木原				19:00~19:30 アクア エクササイズ30 横山	
19:30																	
20:00	19:35~20:05 パーソナル ピラティス藤中				19:45~21:15 卓球 スタッフ		19:40~20:25 WEEKLY エクササイズ NO.2 豊島 三幸	19:45~21:15 バレーボール 国吉		19:35~20:05 美Body エクササイズ30 三随 美賀子	19:45~21:15 フットサル スタッフ		19:50~20:35 WEEKLY エクササイズ NO.3 横山	19:45~21:15 バスケット ボール 岡田			20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田
20:30																	
21:00																	
21:30																	

※週替わりで  
プログラムを実施  
第1週  
ピラティス  
第2週  
ウォーキング  
第3週  
ルーシーダットン  
第4週  
筋コンディショニング  
第5週  
お楽しみレッスン

ボールの数量に  
限りがあるため  
定員20名

時間変更

ステップ台の  
数量に限りがあるため  
定員15名

ステップ台の数量に  
限りがあるため  
定員15名

有料  
予約制

有料

有料  
予約制



※運動レベルはあくまでも目安です！

※ステップ台の数量  
に限りがあるため  
定員15名

※天候により  
体育館に変更する  
場合があります。

\_\_\_\_\_