

	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 ※18:00~21:20	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 ※18:00~21:20	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 ※18:00~21:20	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 ※18:00~21:20	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 ※18:00~21:20	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	※2025年11月~ 10月31日発行			※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 開館		7:00 8:00 9:00	
10:00				9:00~10:00 利用不可						9:00~10:00 利用不可								10:00	
10:30	10:30~11:15			10:30~11:15	※週替わりで プログラムを実施 第1週 ピラティス 第2週 チューブトレーニング 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	9:00~12:00 利用不可			10:30~11:10	10:30~11:15	10:30~11:20	10:30~11:15	10:30~11:15			10:30~11:10		10:30	
11:00	健美操45 吉松		10:45~11:05 ウォーキング20 河西	WEEKLY エクササイズ NO.1 木原					フィンで遊ぼう40 岡田	サルサ45 TAKA	卓球 川村	ストップ 肩こり腰痛45 長門	かんたんダンス 45 木原			ZUMBA40 kico		11:00	
11:30	内容・担当変更		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		11:30~12:10		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		11:30	
12:00	11:40~12:25 ZUMBA45 二宮	卓球 内川		12:30~13:00 スイム トレーニング30 高橋			11:30~12:15 フラダンス45 仁井			11:40~12:25 引き締め & ストレッチ45 漆本		11:40~12:25 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			12:00~12:50 卓球 川村	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	12:00
12:30	12:40~13:25 初級ステップ45 岡野			12:40~13:25 有料 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名					12:30~13:00 入門4泳法30 吉田		12:40~13:10 初心者エアロ30 漆本	12:40~13:10 ステップ台の 数量に限りがあるため 定員15名	12:40~13:10 初心者ステップ30 西山			13:00~13:30 アクア エクササイズ30 中尾	13:00~13:45 中級エアロ45 横山	13:00~13:30 入門4泳法30 吉田	12:30
13:00					13:05~13:50 骨盤体操 45 北村 省吾	13:00~13:30 入門4泳法30 高橋	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	13:25~13:55 ボディ コンバット30 岩佐			13:00~13:45 中級エアロ45 横山	13:00~13:30 入門4泳法30 吉田	13:00	
13:30	13:45~14:30 太極拳45 免出				13:40~14:10 アクア エクササイズ30 長門	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						13:40~14:10 初中級4泳法30 高橋	14:00~14:45 初中級 ピラティス45 藤中	14:00~17:40 利用不可	13:30	
14:00									14:30~18:00 利用不可			14:30~18:00 利用不可			14:30~18:00 利用不可			14:00	
14:30																		14:30	
18:00			14:30~18:00 利用不可			14:30~18:00 利用不可						14:30~18:00 利用不可			14:30~18:00 利用不可			18:00	
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	19:00~19:30 初中級4泳法30 村上	18:40~19:25 パレトン45 三幸	18:40~19:25 姿勢改善 エクササイズ 45 北村 恵	19:00~19:30 アクア エクササイズ30 深澤	18:40~19:20 初級エアロ40 三随 美賀子	18:40~19:25 ZUMBA45 chami	19:00~19:30 入門4泳法30 吉田	18:50~19:35 初中級 ピラティス45 木原			19:00~19:30 フィンで遊ぼう30 吉田		19:00	
19:30	19:35~20:05 パーソナル ピラティス藤中						19:40~20:25 WEEKLY エクササイズ NO.2 三幸	19:45~21:00 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	19:45~21:00 フットサル 小山		19:50~20:35 WEEKLY エクササイズ NO.3 前川	19:45~21:00 バスケット ボール 岡田				19:30	
20:00		有料 予約制			19:45~21:00 卓球 川村	※週替わりで プログラムを実施 第1週 エアロ 第2週 エアロ 第3週 ステップ 第4週 ステップ 第5週 トレーニング				※天候により 体育館に変更する 場合があります。		※週替わりで プログラムを実施 第1週・第2週 エアロ 第3週・第4週 ZUMBA 第5週 筋コンディショニング			19:45~20:30 スイム トレーニング45 吉田			20:00	
20:30						※ステップ台の数量 に限りがあるため 定員15名												20:30	
21:00																		21:00	
21:30																		21:30	

※運動レベルはあくまでも目安です！

【運動レベル】

強

中級

初中級

初級

初心者入門

弱

初心者から中級まで