

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																	7:00 8:00 9:00
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		10:00
10:30	10:30~11:15 健美操45 吉松		10:30~11:15 かんたんダンス 45 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 ルーシーダットン & ダンス45 木原				10:30~11:10 ラテンダンス40 kico	10:30
11:00		10:45~11:05 ウォーキング20 河西															11:00
11:30		11:15~11:45 アクア エクササイズ30 河西															11:30
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		11:30~12:10 ボールを使った 健康 エクササイズ40 岩佐		11:30~12:15 フィットネス フラ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	11:45~12:30 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	12:00
12:30				12:10~12:55 初中級 エアロ45 北村 省吾													12:30
13:00	12:40~13:25 WEEKLY エクササイズ NO.1 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					12:30~13:00 水慣れ~クロール 25M完泳30 久保田	12:50~13:20 初心者エアロ30 漆本		12:40~13:10 入門ステップ30 西山					12:20~12:50 アクア エクササイズ30 面家	13:00
13:30			12:50~13:20 スイム トレーニング30 高橋		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					13:10~13:50 初中級4泳法40 村上					13:00~13:30 アクア エクササイズ30 中尾	13:30
14:00	13:45~14:30 太極拳45 免出			13:10~13:55 骨盤・股関節 エクササイズ 45 北升		13:40~14:10 入門4泳法30 國吉	13:45~14:30 初中級ヨガ45 米田		13:35~14:15 足もみ セルフケア40 岩佐		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
14:30																14:00~14:45 初中級 ピラティス45 藤中	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									18:00
19:00	18:40~19:25 中級ヨガ45 藤中		18:40~19:25 初心者エアロ & ストレッチ45 北村 省吾	18:50~19:35 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 バレトン45 豊島 三幸	18:40~19:25 姿勢改善 エクササイズ 45 北村 恵	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	18:40~19:10 ボディ コンバット30 大平	19:00~19:30 アクア エクササイズ30 横山			19:00
19:30																	19:30
20:00	※2023年5月15日 ~ 最新版				19:40~20:25 WEEKLY エクササイズ NO.2 豊島 三幸				19:35~20:05 美Body エクササイズ30 三随 美賀子	20:00~21:00 フットサル 新田		19:50~20:35 WEEKLY エクササイズ NO.3 横山	20:00~21:00 バスケット ボール 岡田	20:15~21:00 スイム トレーニング45 高木			20:00
20:30				※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。								20:30
21:00																	21:00
21:30																	21:30

ボールの数量に
限りがあるため
定員20名

ステップ台の
数量に限りがあるため
定員15名

※週替わりで
プログラムを実施
第1週 エアロ
第2週 ステップ
第3週 ステップ
第4週 ヨガ
第5週 ヨガ

※ステップ台の数量
に限りがあるため
定員15名

※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

【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