

2025年5月プログラムスケジュール

脂肪燃焼プログラム
機能改善プログラム
泳カアッププログラム
★ 照明演出プログラム
筋力アッププログラム
アクアエクササイズプログラム
カルチャープログラム
★ 初心者安心プログラム

月曜日	火曜日					水曜日					木曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール
10:00															
10:30	■定員/34名 10:20~ 太極拳 45分 Kai	■定員/15名 10:20~ ピラティス 45分 入澤		■定員/16名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名 10:30~ アクアピクス 45分 田辺	■定員/34名 10:20~ リラックスヨガ 45分 hitomi		■定員/16名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ			■定員/34名 10:20~ ボディバランス 45分 hitomi				■有料クラス 10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田
11:00			■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ					■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ							
11:30	■定員/34名 11:20~ ステップ (初中級) 4.5分 入澤	■定員/15名 11:20~ 温活 リラックスヨガ 45分 篠原		■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:30~ 背泳ぎ (初級) 松本	■定員/34名 11:20~ フラ 45分 澤野		■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/22名 11:40~ パタフライ (初級) 太田	■定員/34名 11:20~ エアロピクス (初中級) 45分 豊田		■定員/16名 11:15~ サーキット 30分 スタッフ		■有料クラス 11:25~ きれいに楽に泳ぐ 中級 45分 内田
12:00					■定員/22名 12:10~ 平泳ぎ (中級) 松本								■定員/15名 11:50~ ストレッチ 30分 スタッフ		
12:30	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス (入門) 45分 碓	■定員/15名 12:20~ ハタヨガ 45分 北村	■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ			■定員/34名 12:30~ ボディ コンバット 45分 石川 ★	■有料クラス 12:20~ フラ 45分 澤野	■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/22名 12:20~ クロール (中級) 太田	■定員/34名 12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	■定員/15名 12:30~ ボディパンプ 30分 土岐 ★			■有料クラス 12:15~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田
13:00					■有料クラス 13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 土岐						■定員/34名 13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 太田	■定員/15名 13:20~ SPRINT 30分 土岐			
13:30	■定員/34名 13:20~ アロマヨガ 45分 太田					■定員/34名 13:35~ ボディ パンプ 45分 MONA ★	■定員/15名 13:40~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 相川				■定員/34名 13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊				
14:00					■定員/22名 14:00~ 成人スイミング スクール 中級60分 松本						■定員/34名 14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊				
14:30						■定員/34名 14:40~ ボディ バランス 45分 hitomi									■定員/22名 14:30~ おまかせ初級 45分 太田
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00			15:30~ キッズ 体操 スクール		15:30~ キッズ スイミング スクール										
17:30				14:00~ FREE タイム											
18:00															
18:30															17:30~ キッズ スイミング スクール
19:00															
19:30	■定員/34名 19:20~ バレトン 30分 植村														18:45~ ジュニア マスターズ スクール
20:00		■定員/15名 20:05~ バランス コーディネー ション 45分 植村			■定員/34名 20:00~ アクアピクス 30分 土岐			■定員/15名 19:30~ 美軸ライン ストレッチ 45分 渡邊		■定員/22名 20:00~ パタフライ (初級) 30分 石川	■定員/28名 19:30~ UBOUND45 +エレメント 60分 中畑 ★				■定員/22名 20:00~ 平泳ぎ (初級) 30分 太田
20:30	■定員/34名 20:30~ ボディアタック 60分 小田長 知美 ★				■定員/22名 20:40~ スイム1100 45分 土岐	■定員/34名 20:20~ ボディ コンバット 45分 SATO ★				■定員/22名 20:40~ 背泳ぎ (中級) 30分 石川	■定員/34名 20:50~ ボディアタック 30分 つくみ ★	■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂 ★			■定員/10名 20:40~ フィニッシュ 45分 太田
21:00						■定員/34名 21:15~ ボディパンプ 30分 大成 ★									
21:30															
22:00															

プログラム休講日

22:30 CLOSE

