

2019 07・09 基本タイムスケジュール

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定……定員制プログラム
有……有料プログラム

ビ……ビヨンドプログラム

月 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY				
	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール		
10																				
11	10:20~11:00 エアロ40 原田宏子		10:30~11:20 ジュニアスイミングスクール 親子ベビークラス	10:20~11:05 Group Centergy 45 森田ちひろ		10:10~11:30 保育園レッスン			10:20~11:20 エアロ60 安尻弘子		10:10~11:30 保育園レッスン							9:00~12:05 ジュニアスイミングスクール		
12	11:10~12:10 パランスコーディネーション60 瀬尾みちる	11:15~11:30 リフレッシュストレッチ15		11:20~12:00 エアロ40 原田宏子	11:15~11:35 ヨガストレッチ20			11:15~11:30 リフレッシュストレッチ15	11:35~12:35 ヨガ60 安尻弘子	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級・中級		10:55~11:25 バレトン30 黒川千尋	11:10~11:25 リフレッシュストレッチ15		10:20~11:00 エアロ40 後藤麻由美	11:10~11:30 ストレッチボール®20	11:15~12:00 セミパーソナルレッスン45 加藤学	10:15~11:00 パランスコーディネーション45 瀬尾みちる	9:00~12:05 ジュニアスイミングスクール	
13	12:25~12:55 Group Fight 30 山梨監	12:20~12:35 adidasGYM&RUN15		12:10~12:55 リトモス45 RIE	12:10~12:25 カラダつくる15															
14	13:10~14:00 エアロ50 大野幸江	13:10~13:25 カラダつくる15		13:10~14:10 ヨガ60 佐藤スミ恵	13:15~13:30 adidasGYM&RUN15	13:00~13:30 水慣れ30		12:50~13:30 エアロ40 後藤麻由美	13:40~13:55 カラダつくる15	13:30~14:00 ミラクル アクア30		13:35~14:20 Group Power 45 森田ちひろ	13:10~13:25 adidasGYM&RUN15		12:30~13:15 ヨガ45 佐藤スミ恵	13:35~14:20 Group Power 45 田原哲	13:35~13:50 お腹シェイプ15	12:45~13:15 クロール30	13:10~14:00 ジュニアスイミングスクール 親子ベビークラス	
15	14:15~14:55 ボディメイクヨガ40 南房真美	14:20~14:35 お腹シェイプ15		14:25~14:55 Group Power 30 森田ちひろ	14:25~14:40 カラダつくる15		14:50~15:35 Group Fight 45 山梨監	14:10~14:25 カラダつくる15	14:30~14:40 リトモス60 Yuu	14:40~14:55 カラダつくる15		14:35~15:15 エアロ40 井上智子	14:30~14:45 お腹シェイプ15		14:10~15:10 Group Power 60 鳥羽和真	14:45~15:00 adidasGYM&RUN15	14:30~15:30 エンジョイスベシャル マスターズ60	12:30~13:15 ヨガ60 川尻晴美	13:25~13:55 adidasSHINDO30 古賀知己	
16	15:10~15:40 ZUMBA(30min) 黒川千尋	15:25~15:40 adidasGYM&RUN15		15:10~15:50 エアロ40 上重里絵	15:10~15:25 お腹シェイプ15		15:50~16:35 Group Centergy 45 森田ちひろ	15:20~15:40 ストレッチボール®20				15:30~16:15 ZUMBA(45min) 井上智子	14:55~15:15 ストレッチボール®20		14:35~15:20 Group Fight 45 山梨監	15:25~16:10 Group Fight 45 田原哲	15:40~15:55 お腹シェイプ15	14:00~14:30 アクア30 原田宏子	13:25~13:55 ジュニアスイミングスクール 親子ベビークラス	
17	15:50~16:35 バレトン45 黒川千尋	15:50~16:10 ストレッチボール®20		16:00~16:30 パランスコーディネーション30 上重里絵											15:50~16:50 カワイ 体育スクール 未就学児クラス	15:30~15:45 お腹シェイプ15	16:00~17:00 ジュニアスイミングスクール	14:45~15:00 adidasGYM&RUN15	14:30~15:30 エンジョイスベシャル マスターズ60	
18																				16:00~18:30 ジュニアスイミング 有料レッスン
19	18:30~19:00 adidasSHINDO30 山梨監			17:30~18:30 玄気道空手			18:25~18:55 Group Blast 30 石澤舞								18:25~19:25 ヨガ60 RIE					17:25~18:10 Group Centergy 45 南房真美
20	19:15~19:55 エアロ40 後藤麻由美	19:15~19:30 お腹シェイプ15		19:15~20:00 バレトン45 黒川千尋	19:20~19:35 adidasGYM&RUN15		19:10~19:55 Group Fight 45 佐野杏子	19:40~19:55 お腹シェイプ15				19:15~19:45 ZUMBA(30min) 増野宏子	19:30~19:45 adidasGYM&RUN15		19:40~20:25 リトモス45 RIE	19:30~19:45 adidasGYM&RUN15				
21	20:10~20:40 Group Fight 30 田原哲	20:50~21:05 adidasGYM&RUN15		20:15~21:00 Group Power 45 鳥羽和真	20:10~20:25 お腹シェイプ15		20:10~21:10 ヨガ60 水野谷香	20:05~20:20 adidasGYM&RUN15				20:00~20:40 ステップ40 増野宏子	20:20~20:40 ストレッチボール®20							
22	20:55~21:55 エアロ60 増野宏子		20:30~21:30 成人スイミングスクール 初級・中級・上級	21:15~22:00 Group Fight 45 佐野杏子	20:35~20:55 ストレッチボール®20	20:45~21:00 SPLASH BURN15	21:25~21:55 adidasSHINDO30 山梨監	20:30~21:30 成人スイミングスクール 初級・中級・上級				20:55~21:40 Group Centergy 45 南房真美			20:45~21:45 スペシャルマスターズ60					

提携幼稚園等レッスンについて
提携幼稚園水泳指導を実施する際に
プール最大3コース利用いたします。
日程、コース数などは事前に館内掲示にて
ご案内致します。

定員制マークについて
混雑状況に応じ、追加または削除する
場合がございます。変更となる場合には
館内掲示にてご案内致します。