

Studio Program
Time Schedule

2023 年 12 月 ~



	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio/Gym スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio
10:30			10:15~10:45 小鹿 ゆがみ改善		10:15~10:45 水野 太極舞	10:15~10:45 田沢 腰痛体操	
11:00	10:30~11:15 吉田 ラテンエクスプレス®	10:30~11:20 吉田 コンビネーションエアロ	11:00~11:45 エアロ入門&筋トレ 6日 20日 泥濘 13日 27日 小松	10:30~11:15 水野 エアロ初級		11:00~11:40 田沢 ステップ初級	11:00~11:45 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります
11:30		11:30~12:00 毛利 ウォーキング			11:15~12:00 大石 FUNK		
12:00						12:00~12:30 毛利 パンプアップ	
12:30	12:00~13:00 佃 太極拳	12:15~13:00 大石 DISCO	12:15~13:00 田沢 ピラティス	12:00~12:45 廣谷 ルーシーダットン	12:30~13:15 古間木 リフレッシュヨガ	12:50~13:30 大石 ZUMBA®	
13:00							
13:30	13:15~14:00 田沢 ステップ入門&筋トレ	13:30~14:15 滝田 ソフトフラ	13:30~14:15 吉田 ラテンエクスプレス®	13:15~14:00 田沢 ローインパクト		13:45~14:30 吉田 リフレッシュヨガ	13:15~14:00 ファンクラス ※週ごとにプログラム が変わります
14:00					13:45~14:30 廣谷 ヒップエクササイズ		
14:30							
15:00							
15:30							
18:00							
18:30	18:15~19:00 毛利 エアロ初級	18:45~19:15 土田 エアロ入門	18:15~19:15 田沢 みんなのエアロ	18:15~19:00 佐々木 エアロ初級	18:15~19:00 廣谷 ルーシーダットン	18:30~19:00 エアロ入門 板橋 (ナイト会員参加OK)	
19:00							
19:30	19:15~20:00 大石 DISCO	19:30~20:15 田沢 ピラティス	19:30~20:00 大石 ZUMBA®	19:15~20:00 滝田 煌伎匠	19:15~20:00 田沢 ローインパクト	19:15~19:45 林崎 パンプアップ	
20:00							
20:30	20:15~21:00 水野 キックボクシング &筋トレ	20:30~21:10 田沢 ステップ初級	20:15~21:00 吉田 リフレッシュヨガ	20:15~21:00 滝田 ソフトフラ	20:15~21:00 大石 HIP HOP	20:00~20:40 水野 ZUMBA®	
21:00							
21:30							
22:00							

Pool Program
Time Schedule

2023 年 12 月



	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	11:00~11:50 土田 上級	11:00~11:50 佐々木 初級	11:00~11:50 沼畑・中村・小田桐 中級・上級・最上級		11:00~11:50 林崎 初級	11:00~11:50 小田桐 最上級	11:00~11:45 水中歩行&初級 ※週ごとに担当が変わります。	11:30
12:00	12:00~12:30 土田 水中歩行							12:00
12:30		12:15~12:45 山本 シェイプアクア	12:10~12:40 大石 アクアビクス	12:10~13:00 小田桐 フィンスイミング30 パドルスイミング20	12:10~12:40 田畑 ウェーブアクア	12:15~12:45 林崎 シェイプアクア		12:30
13:00	12:45~13:15 水野 アクアビクス	13:00~13:30 山本 水中歩行	13:00~13:30 沼畑 水中歩行	13:30~14:10 沼畑 ワンポイント 中・上級	13:00~13:30 中山 水中歩行	13:00~13:50 佐々木 初級		13:00
13:30		13:30~14:00 山本 初歩	13:30~14:00 沼畑 ワンポイント初級		13:30~14:00 中山 初歩		13:30~14:15 中級 ※週ごとに担当が変わります。	13:30
14:00				14:30~15:20 中村・林崎・小田桐 中級・上級・最上級		13:10~14:00 林崎 中級		14:00
14:30	14:30~15:20 中山・山本・小田桐 初級・中級・上級		14:00~14:50 毛利 スイミング限定クラス 初級			13:20~14:10 沼畑 上級	14:30~15:15 上級 ※週ごとに担当が変わります。	14:30
15:00				15:30~16:20 中村 スイミング限定クラス 中級				15:00
15:30								15:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:00~19:50 板橋 初級	19:00~19:50 毛利 最上級	19:00~19:40 沼畑 ワンポイント 中・上級	19:00~19:50 林崎 初級	19:00~19:30 山本 シェイプアクア			19:00
19:30	19:00~19:50 佐々木 中・上級			19:00~19:50 中村 中・上級				19:30
20:00	20:00~20:30 板橋 水中歩行			20:00~20:30 林崎 水中歩行				20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

<自由水泳利用時間>

日中	10:00~16:00	10:00~16:00	10:00~15:00		10:00~16:00	11:00~14:00	
夜	18:30~22:00	18:30~22:00	18:30~22:00	10:00~22:00	18:30~22:00	18:30~22:00	10:00~18:00

12月 日曜日プログラム

日曜日の営業時間は10:00～18:00までとなります。(サザンウイング利用時間は17:30まで)

◎トレーニングジム 10:00～18:00 ◎フリースイミング 10:00～18:00
◎ご家族の方のご利用時間(フリースイミング) 13:00～17:00 ※プール更衣室をご利用ください。

*** 水中歩行&スイム初級クラス(45分) 11:00～11:45 となります。**

3日

	10:30	11:00	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (クロール) 林崎										スイム中級(平泳ぎ) 林崎				スイム上級(クロール) 林崎			
スタジオ		ステップ入門 45分 十筋トレ 田沢									ピラティス 45分 田沢								

10日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ) 毛利											スイム中級(背泳ぎ) 毛利				スイム上級(バタフライ) 毛利			
スタジオ		リフレッシュヨガ 45分 吉田										ラテンエクспレス コンサルサ® 45分 吉田								

17日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (クロール) 中山											スイム中級(クロール) 中山				スイム上級(平泳ぎ) 中山			
スタジオ		ソフトフラ 45分 滝田										煌伎匠 45分 滝田								

* 煌伎匠→武道をオマージュしながら、音楽に合わせてカタを行います。

カッコ良く自分磨きができる格闘技、アクション系エクササイズです。

24日

	10:30	11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15:15	17:00
プール		水中歩行&スイム初級(45分) (背泳ぎ) 中村											スイム中級(バタフライ) 中村				スイム上級(背泳ぎ) 中村			
スタジオ		太極舞 45分 水野										ZUMBA® 40分 水野								