

Studio Program Time Schedule

2024 年 4 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	休 館 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 スタジオ	
10:00	Studio	Studio	Studio		Studio	Studio	Studio	
10:30								
11:00	11:00~11:30 齋藤 健康体操(30分)	11:10~11:40 世永 マットエクササイズ(30分)	11:00~11:40 山口 1~3週目 健康体操(40分) 4週目 太極舞(40分)			11:00~11:30 高森 エアロ入門(30分)	11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)	
11:30								11:30~12:00 ファンクラス
12:00	12:00~12:45 齋藤 エアロ初級(45分)	12:10~12:40 世永 エアロ入門(30分)	12:00~12:40 山口(40分) エアロ入門&スクワット			12:00~12:40 阿保(真) ZUMBA®(40分)	12:00~12:40 世永 ZUMBA®(40分)	
12:30								
13:00	定員24名 13:10~13:40 齋藤 ステップ入門(30分)	13:10~13:50 工藤 ZUMBA®(40分)	13:00~13:45 立崎 Disco80°(45分)			定員24名 13:00~13:40 阿保(真) ステップ初級(40分)	12:40 13:10~13:55 工藤 リフレッシュヨガ(45分)	12:30~13:10 ファンクラス
13:30								
14:00	14:10~14:50 山口 エアロ入門&筋トレ(40分)	定員24名 14:20~14:50 世永 ステップ入門(30分)	定員24名 14:15~14:45 世永 ステップ入門(30分)			14:10~14:50 工藤 ZUMBA®(40分)	14:15~14:55 山口 ローインパクトエアロ(40分)	14:00~14:40 ファンクラス
14:30								
15:00	14:50 15:10~15:40 山口 リフレッシュヨガ(30分)	定員16名 15:20~15:50 世永 ゆがみ改善(30分)	14:50 15:15~15:45 阿部 エアロ入門(30分)			14:50 15:20~15:50 齋藤 エアロ入門(30分)	15:10~15:40 山口 1・3週目 ストレッチ(30分) 2・4週目 太極舞(30分)	14:45 15:00
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30							キッズリズムダンス 工藤 (スクール会員限定)	
18:00	18:00~18:30 高森 筋トレ(30分)	18:00~18:45 齋藤 エアロ初級(45分)	18:00~18:30 山口 ボール(30分)			定員24名 18:00~18:30 工藤 ステップ入門(30分)	キッズダンス 工藤 (スクール会員限定)	
18:30								
19:00	定員24名 19:00~19:40 齋藤 ステップ初級(40分)	19:00~19:45 工藤 STRONG NATION®(45分)	19:00~19:40 山口 ローインパクトエアロ(40分)			19:00~19:40 世永 ZUMBA®(40分)	19:00~19:45 齋藤 1・3週目 ステップ初級(40分) 2・4週目 STRONG NATION®	
19:30								
20:00	19:45 20:00~20:30 高森 キックボクシング(30分)		20:00~20:30 高森 キックボクシング(30分)			20:00~20:30 ファンクラス(30分)	19:45 20:00	
20:30								
21:00						5日 美尻エクササイズ 世永 12日 ステップ入門 齋藤 19日 STRONG NATION® 齋藤 26日 リフレッシュヨガ 工藤		
21:30								
22:00								

※祝日に関しましてはプログラムを変更する場合がございます。変更がある場合は館内掲示、HPでお知らせ致します。

AQUA Program Time Schedule

2024 年 4 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							
10:30	10:30~11:30 阿部 スイミング会員 限定クラス中級	10:15~11:00 笹森 1・3・5週目 スイムクリニック 2・4週目 スタート・ターン	10:30~11:30 笹森 スイミング会員 限定クラス中級		10:30~11:00 阿部 水中歩行		
11:00		11:00~12:00 笹森 最上級			11:00~11:30 阿部 平泳ぎマスター		
11:30	11:30~12:30 阿部 中級				11:30~12:30 阿部 上級	11:00~12:00 三上 中級	
12:00		12:00~13:00 阿保(嘉) 中級	11:45~12:45 阿部 中級			12:00~13:00 阿部 最上級	
12:30	12:30~13:30 田中 上級	12:00~13:00 三上 上級	12:00~12:30 笹森 背泳ぎマスター 12:30~13:00 笹森 クロールマスター			13:00~13:30 阿部 水中レクリエーション	12:00~13:00
13:00		13:00~13:30 三上 水中レクリエーション					13:00~14:00
13:30							
14:00	14:00~15:00 阿保(嘉) 中級	14:00~14:30 笹森 バタフライマスター	14:00~14:30 阿保(嘉) スタート・ターン		14:00~14:45 阿部 レベルアップ4泳法	14:00~15:00 阿部 中級	14:00~15:00
14:30		14:30~15:30 工藤 初級	14:30~15:30 阿保(嘉) 上級			15:00~15:30 工藤 アクアピクス (3月4月5月期間限定)	
15:00	15:00~16:00 笹森 スイミング会員 限定クラス中級						※週によって初級・中級・上級が 入れ替わります。(別紙参照)
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 阿保(嘉) 上級&最上級	19:00~20:00 阿保(嘉) 初級	19:00~20:00 阿部 中級		19:00~20:15 三上 最上級		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

休館日

2024年4月 日曜日ファンクラス
 ～ スタジオ ～

7日	11:30～12:00	STRONG NATION®	齋藤
	12:30～13:20	コンビネーションエアロ	齋藤
	14:00～14:45	リフレッシュヨガ	世永
14日	11:30～12:00	エアロ入門	山口
	12:30～13:00	ストレッチ	山口
	14:00～14:30	キックボクシング	高森
21日	11:30～12:00	ゆがみ改善	世永
	12:30～13:15	ステップサーキット	世永
	14:00～14:40	ZUMBA®	高森
28日	11:30～12:00	ZUMBA®	山口
	12:30～13:00	筋トレ	山口
	14:00～14:50	コンビネーションエアロ	齋藤

～ プール ～

7日	12:00～13:00	初級	阿部
	13:00～14:00	中級	工藤
	14:00～15:00	上級	工藤
14日	12:00～13:00	中級	阿保
	13:00～14:00	上級	阿部
	14:00～15:00	初級	三上
21日	12:00～12:30	アクア ビクス	工藤
	13:15～14:00	レベルアップ 4泳法	阿保
	14:00～15:00	中級	阿保
28日	12:00～13:00	初級	阿保
	13:00～14:00	中級	阿部
	14:00～15:00	上級	三上