

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 スタジオ/ショートプログラム							
10:00				休館日				
10:30		10:30~11:15 下斗米 JSAホールピラティス(45分)						
11:00	11:15~12:00 柏崎 エアロ入門 筋トレ(45分)		11:15~11:45 嵯峨 ストレッチボール(30分)			11:15~12:00 佳世子 ZUMBA®(45分)	11:00~11:30 嵯峨 サーキット(30分)	11:00~11:45 FUNクラス(45分) *毎週内容が変わります
11:30	スモールクラス 11:30~11:45	11:30~12:15 下斗米 ローインパクト(45分)	スモールクラス 11:30~11:45			スモールクラス 11:30~11:45		
12:00	12:15~13:00 下斗米 ZUMBA®(45分)		12:00~12:45 佳世子 HipHopコア(45分)			12:15~13:00 佳世子 リフレッシュヨガ(45分)	12:00~12:45 高橋 ラテンエクスペリエンスコンサルサ® (45分)	
12:30		12:30~13:30 中川原 太極拳(60分)					スモールクラス 12:50~13:05	
13:00	13:15~14:00 下斗米 美ユティボディエーブ® (45分)		13:00~13:45 工藤 キックボクシング(45分)			13:15~14:00 下斗米 エアロ初級(45分)	13:15~14:00 下斗米 ZUMBA®(45分)	
13:30	スモールクラス 13:05~13:20					スモールクラス 14:05~14:20		
14:00							14:15~15:00 下斗米 JSAホールストレッチ(45分)	スモールクラス 14:05~14:20
14:30								
15:00								
15:30								
※月曜日~金曜日 15:00~18:30の間はスイミングスクールレッスンのため、プールの利用はできません(土曜日:14:00~17:30)								
18:00								
18:30	18:45~19:15 柏崎 エアロ入門(30分)		18:30~19:00 嵯峨 ステップサーキット(30分)			18:30~19:15 下斗米 JSAホールピラティス(45分)		
19:00		18:45~19:15 中村 ゆがみ改善(30分)						
19:30	19:30~20:15 工藤 1,3週目 キックボクシング 2,4週目 ZUMBA® (45分)	19:30~20:15 高橋 ラテンエクスペリエンスコンサルサ® (45分)	19:15~20:00 中村 エアロ初級(45分)		19:30~20:15 下斗米 ZUMBA®(45分)			
20:00	スモールクラス 20:00~20:15							
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Program Time Schedule

2024 年 4 月 ~



三沢

	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				休館日			
10:30							
11:00	11:00~11:30 佳世子 水中歩行(30分)	11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 柏崎・上野・中西	11:15~11:45 山下 アクアビクス(30分)		11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 上野・中村・嵯峨		
11:30	11:30~12:00 佳世子 アクアビクス(30分)						
12:00	12:00~13:00 上野 スイミング限定会員クラス(60分) 有料プログラム 定員:5名	12:00~12:30 柏崎 水中歩行(30分)	12:00~13:00 長距離水泳(60分) (メニュー練習)		12:15~12:45 嵯峨 シェイプアクア(30分)	12:00~13:00 初級・中上級(60分) 中村・工藤	12:00~12:45 FUNクラス(45分) * 毎週内容が変わります
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	14:30~15:30 初級・中上級(60分) 中西・嵯峨						
15:00			14:30~15:30 初級・中上級(60分) 佳世子・中西				
15:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 上級(60分) 中村		19:00~20:00 中級(60分) 上野			19:00~20:00 初級(60分) 山下	
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							