

# Program Time Schedule

2024 年 7 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	
	<b>Studio</b> スタジオ/ショートプログラム							
10:00				<b>休館日</b>				
10:30								
11:00	11:15~12:00 柏崎 エアロ入門 筋トレ (45分)	10:30~11:15 下斗米 JSAホールビリティス(45分)	11:15~11:45 嵯峨 ストレッチポール (30分)			11:15~12:00 佳世子 ZUMBA® (45分)	11:15~11:45 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	スモールクラス 11:30~11:45	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)	11:30~12:15 下斗米 ローインパクト (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 ラテンエクスペンスコンサルサ® (45分)	
12:30		12:30~13:30 中川原 太極拳(60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)	スモールクラス 12:50~13:05	
13:00	スモールクラス 13:05~13:20					スモールクラス 14:05~14:20	スモールクラス 14:05~14:20	
13:30	13:15~14:00 下斗米 美ユティボティウエーブ® (45分)					13:15~14:00 下斗米 ZUMBA® (45分)	13:15~14:00 下斗米 ZUMBA® (45分)	
14:00						スモールクラス 14:05~14:20	スモールクラス 14:05~14:20	
14:30							14:15~15:00 下斗米 JSAホールストレッチ (45分)	
15:00								
15:30								
<b>※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)</b>								
18:00								
18:30								
19:00	18:45~19:15 柏崎 エアロ入門 (30分)	18:45~19:15 中村 ゆがみ改善 (30分)	18:30~19:15 中村 エアロ初級 (45分)			18:30~19:15 下斗米 JSAホールビリティス (45分)		
19:30	スモールクラス 19:30~19:45	スモールクラス 19:30~19:45	スモールクラス 19:30~19:45			スモールクラス 19:30~19:45	スモールクラス 19:30~19:45	
20:00	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 ラテンエクスペンスコンサルサ® (45分)	19:30~20:00 嵯峨 ステップサーキット (30分)		19:30~20:15 下斗米 ZUMBA® (45分)			
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

# Program Time Schedule

2024 年 7 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	
	<b>Pool</b> 水泳教室/アクアプログラム							
10:00				<b>休館日</b>				
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 アクアピクス(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 アクアピクス(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	
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		14:30~15:30 初級・中上級(60分) 佳世子・中西		13:00~14:00 中西 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			
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								
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								