

# Studio Program Time Schedule

2024年 9月 ~



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

# Pool Program Time Schedule

2024 年 9 月 ~



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

<自由水泳利用時間>

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

# 9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。

\*9月8日は休館日です。

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

1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)<br>(クロール)林崎 |    |    |       |    |    |    |                            |    |    |    | スイム中級(背泳ぎ)<br>林崎 |    |    |    | スイム上級(バタフライ)<br>林崎 |       |       |
| スタジオ |       | リフレッシュヨガ 45分<br>吉田          |    |    |       |    |    |    | ラテンエクスプレス<br>コンサルサ® 45分 吉田 |    |    |    |                  |    |    |    |                    |       |       |

15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)<br>(背泳ぎ)小田桐 |    |    |    |       |    |    |                 |       |    |    | スイム中級(クロール)<br>小田桐 |       |    |    | スイム上級(平泳ぎ)<br>小田桐 |       |       |       |
| スタジオ |       | ステップ入門 45分<br>十筋トレ 田沢       |    |    |    |       |    |    | ピラティス 45分<br>田沢 |       |    |    |                    |       |    |    |                   |       |       |       |

22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)<br>(クロール)佐々木 |    |    |    |       |    |    |                  |       |    |    | スイム中級(バタフライ)<br>佐々木 |       |    |    | スイム上級(背泳ぎ)<br>佐々木 |       |       |       |
| スタジオ |       | 太極舞 45分<br>水野                |    |    |    |       |    |    | ZUMBA® 40分<br>水野 |       |    |    |                     |       |    |    |                   |       |       |       |

29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)<br>(背泳ぎ)沼畑 |    |    |    |       |    |    |               |       |    |    | スイム中級(平泳ぎ)<br>沼畑 |       |    |    | スイム上級(クロール)<br>沼畑 |       |       |       |
| スタジオ |       | ソフトフラ 45分<br>滝田            |    |    |    |       |    |    | 煌伎匠 45分<br>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出来る格闘技、アクション系エクササイズです。