

Program Time Schedule

2024 年 11 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								
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)	11:00~11:45 清野 リフレッシュヨガ(45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 中村 ステップ入門 筋トレ(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)	
13:00	スモールクラス 13:05~13:20						スモールクラス 12:50~13:05	
13:30	13:15~14:00 下斗米 美ユティボティウエーブ® (45分)					14:05~14:20	14:05~14:20	
14:00							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								
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		
20:00	19:30~20:00 嵯峨 ステップサーキット (30分)	19:30~20:15 高橋 ラテンエクスペンスコンサルサ® (45分)	19:30~20:15 嵯峨 バーベルエクササイズ (45分)		19:30~20:15 下斗米 ZUMBA®(45分)			
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

Program Time Schedule

2024

年

11

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)	11:15~11:45 上野 ウェーブアクア(30分)		11:00~12:00 初級・中級・上級(60分)			
11:30	11:30~12:00 佳世子 アクアピクス(30分)	11:00~12:00 初級・中級・上級(60分)			11:00~12:00 初級・中級・上級(60分)			
12:00	12:00~12:50 上野 スイミング限定会員クラス(50分)	12:00~12:30 柏崎 水中歩行(30分)	12:00~12:50 中西 スイミング限定会員クラス(50分)		12:15~12:45 中村 シェイプアクア(30分)	12:00~13:00 初級・中上級(60分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
12:30	12:00~12:50 上野 スイミング限定会員クラス(50分)	12:00~12:30 柏崎 水中歩行(30分)	12:00~12:50 中西 スイミング限定会員クラス(50分)		12:15~12:45 中村 シェイプアクア(30分)	12:00~13:00 初級・中上級(60分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
13:00					13:00~13:50 中西 スイミング限定会員クラス(50分)	12:00~13:00 初級・中上級(60分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
13:30					13:00~13:50 中西 スイミング限定会員クラス(50分)	12:00~13:00 初級・中上級(60分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
14:00						12:00~13:00 初級・中上級(60分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
14:30	14:30~15:30 初級・中上級(60分)		14:30~15:30 初級・中上級(60分)			12:00~13:00 初級・中上級(60分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
15:00	14:30~15:30 初級・中上級(60分)		14:30~15:30 初級・中上級(60分)			12:00~13:00 初級・中上級(60分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
15:30	14:30~15:30 初級・中上級(60分)		14:30~15:30 初級・中上級(60分)			12:00~13:00 初級・中上級(60分)	12:00~12:45 FUNクラス(45分)	
※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)		19:00~20:00 中級(60分)			19:00~20:00 初級(60分)		
19:30	19:00~20:00 上級(60分)		19:00~20:00 中級(60分)			19:00~20:00 初級(60分)		
20:00	19:00~20:00 上級(60分)		19:00~20:00 中級(60分)		19:00~20:00 初級(60分)			
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								