

Program Time Schedule

2025 年 2 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 佳世子 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		11:30~12:15 下斗米 ローインパクト(45分)						
12:30	12:15~13:00 下斗米 ZUMBA®(45分)	12:30~13:30 中川原 太極拳(60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)	
13:00	スモールクラス 13:05~13:20		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)	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)	スモールクラス 13:35~13:50					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								
※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	18:45~19:30 中村 エアロ入門 筋トレ(45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	19:45~20:15 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

2025

2

年 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 上野 水中歩行(30分)	11:00~12:00 初級・中級・上級(60分) 佳世子・中西・佐々木	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) 上野・中村・沼畑			
11:30	11:30~12:00 上野 ウェーブアクア(30分)							
12:00	12:00~12:50 上野 スイミング限定会員クラス(50分) 初級 有料プログラム 定員:5名	12:00~12:30 中西 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) マスターズ 有料プログラム 定員:5名		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) 中村・中西	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) 寺澤・嵯峨		14:30~15:30 初級・中上級(60分) 沼畑・中西		13:00~13:50 中西 スイミング限定会員クラス(50分) 中級 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) 寺澤		19:00~20:00 初中級(60分) 上野		19:00~19:30 (30分) クロールマスター 嵯峨			
19:30					19:35~20:05 (30分) シェイプアクア 嵯峨			
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								