

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2025年6月1日 改定

文書番号/ID-014-013

月				火				水				木				金				土				日			
A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G
10:00																											
10:30	10:30			10:30	10:30			10:30	10:30			10:30	10:30			10:30	10:30	10:15		10:30	キッズ スイミング 10:00~ 成人 スイミング 11:00~ 12:00			10:15			
やさしいエアロ 30 後藤	気功 45 臼井 優子	11:00		ZUMBA 45 天河 智美	朝ヨガ 60 加鹿 りえ子	11:00		フラダンス 60 金子 奈々	ステップⅠ 45 高田 宏子	11:00		やさしい ステップ 45 後藤	ジェンヌヨガ 60 花愛 瑞穂			宝塚バレエ ストレッチ 45 Haya	フラダンス 60 金子 奈々	ベビー スイミング		RITMOS 45 山崎 愛留				10:45	ベビー スイミング		
11:30		成人 スイミング				成人 スイミング			11:35					11:30				成人 スイミング						11:00			
12:00	11:45			11:45				11:50	11:45			11:45	11:45			11:35	12:30	12:15		11:45	キッズ 体操			12:00	12:00		
ヨガ 60 山野 真実	フィットネス フラ 45 太田 由加	12:10 水中歩行 15 須川		エアロⅠ 45 加鹿 りえ子		12:15 水中歩行 20 新井		骨盤エクサ サイズ 45 高田 宏子	ヨガ 60 渡邊 由香	団体貸		ストレッチ 45 林	パワーヨガ 60 野田 伸子	アクアピクス 45 岩崎		ジャズダンス 45 Haya	健康体操 45 田淵	12:15 アクアピクス 45		エアロⅡ 45 柴原 瑛司				12:10	スイム PV 45		
	12:50	アクアシエイブ 30 須川	12:30		12:35	12:45	12:45									12:35				12:45							
13:00	12:50			13:00	ストレッチ 30 後藤	12:45	PT 50 加鹿	12:55	12:50			13:00	13:00	13:00		13:00	13:30			12:45				13:20	スイム PV 45		
Dance Fit 45 根本 直弥	ストレッチ 30 後藤	13:10 らくらく スイム	PT 50 加鹿	ステップⅡ 45 豊島 一恵	13:20 足腰体操 45 後藤	アクアシエイブ 30 新井	PT 50 加鹿	ピラティス 45 高田 宏子	美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香	13:15 水中歩行 20 後藤		KICK BOX 45 野田 伸子	シェイブ 30 稲川	らくらく スイム 45		柴原 瑛司											
	13:50						PT 50 加鹿			13:45						13:45											
14:00	14:05			14:05		14:00		14:00	14:00			14:00	14:00	14:00		14:00	14:00			14:00				14:15	スイムPV 45		
ピラティス 45 加鹿 りえ子	姿勢改善 エボリューション 45 花愛 瑞穂	スイムPV 45	TRX 30	ラテン 45 長谷川 京子		スイムPV 45		Dance Fit 45 田口 優喜	シェイブ 30 須川	アクアシエイブ 30 後藤		エアロⅡ 45 松本 優花	コアリセット &ストレッチ 45 岩崎	ゆったり 水中運動 45 林		やさしいエアロ 45 野田 伸子	コアリセット &ストレッチ 45 岩崎	スイムPV 45					14:20	PT 50 花愛			
	15:00					15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	15:00			14:00				14:15	スイムPV 45		
15:10		スイムPV 45				スイムPV 45		エアロⅠ 45 田口 優喜		スイムPV 45		ステップⅠ 45 松本 優花		スイムPV 45		エアロⅠ 45 野田 伸子		スイムPV 45		キッズ チアダンス			15:30	スイムPV 45			
ステップⅠ 45 加鹿 りえ子	キッズ 体操									スイムPV 45													15:30				
16:45									キッズ ダンス	キッズ 体操	キッズ スイミング			キッズ 体操	キッズ スイミング												
17:00		キッズ ダンス			キッズ 体操	キッズ スイミング				キッズ スイミング						17:30							17:00	16:45	PT 50 加鹿		
18:00																											
				18:45	18:45	19:15		19:00				19:00				19:00				18:30							
19:15	19:30	成人 スイミング	19:00	美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香	ボルドブラ 45 野崎 雄一	アクアシエイブ 30 林		19:15	20:00	スイムPV 45		ステップⅠ 45 青木 優				シェイブ 45 川田	スイムPV 45			18:00			18:00				
マーシャル ファイト 45 根本 直弥	やさしいステップ 30 林			19:45	19:45			エアロⅡ 45 岡本 晃一	20:00			20:00	20:00	20:00		20:00	20:00			19:00							
20:15	20:15			エアロⅢ 60 野崎 雄一	ポール& ピラティス 45 渡邊 由香	成人 スイミング		20:15	20:00			20:00	20:00	20:00		20:00	20:00										
BODYART Training 45 佐野 杏莉	シェイブ 30 稲川							ステップⅢ 60 岡本 晃一	デトックス ヨガ 45 枝里			エアロⅢ 60 青木 優	シェイブ 45 須川	成人 スイミング		マーシャル ファイト 45 稲川	コアリセット 20 川田	成人 スイミング									
																	</										

A=Aスタジオ B=Bスタジオ P=プール C/G=コミュニティルーム/ジム 有料クラス

- プログラム参加には、マイページからWEB予約（30分前まで）が必要です。キャンセルの際もマイページよりお手続きをお願いいたします。
 - 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。（開始60分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください）
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。
- レッスン参加中はスマートフォン・携帯電話の操作はお控えください。

