

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2025年10月1日 改定 文書番号/ID-014-015

	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																													10:00				
11:00	10:30 やさしいエアロ 30 須川	10:30 気功 45 臼井 優子	11:00		10:30 ZUMBA 45 天河 智美	10:30 朝ヨガ 60 加鹿 りえ子	11:00		10:30 フラダンス 60 金子 奈々	10:30 ステップⅠ 45 高田 宏子	11:00		10:30 ジェンヌヨガ 60 花愛 瑞穂	10:30 やさしい ステップ 45 川田			10:30 宝塚バレエ ストレッチ 45 Haya	10:30 フラダンス 60 金子 奈々	10:15 ベビー スイミング		10:30 RITMOS 45 山崎 愛留	キッズ 体操	キッズ スイミング 10:00~		10:30 ファンダンス 45 中橋 紀子	キッズ 体操	10:15 ベビー スイミング		11:00				
	11:30		成人 スイミング		11:45		成人 スイミング		11:35			11:45	11:45	11:30 アクアピクス 45 岩崎		11:35	成人 スイミング		11:45		11:30 キッズ スイミング									11:00			
12:00	ヨガ 60 宮先 祐子	11:45 フィットネス フラ 45 太田 由加	12:15		11:45 エアロⅠ 45 加鹿 りえ子		12:15		11:50 骨盤エクサ サイズ 45 高田 宏子	ヨガ 60 渡邊 由香	団体貸	11:45	11:45	11:30 アクアピクス 45 岩崎		11:35	ジャズダンス 45 Haya		12:15		11:45 エアロⅡ 45 柴原 瑛司			12:00 エアロⅡ 45 中橋 紀子			12:00 スイム PV 45				12:00		
13:00		12:50	12:15 アクアシェイプ 45 須川		12:35		12:45		12:55				12:55	12:50	13:00		12:35	健康体操 45 稲川		12:15 アクアピクス 45 田淵			12:45		12:30			13:00 フロアヨガ 60 枝里		13:00 スイム PV 45		13:00	
14:00	13:00 Dance Fit 45 根本 直弥	13:50	13:10	PT 50 加鹿	13:00 ステップⅡ 45 豊島 一恵	13:20 足腰体操 45 林	13:45		12:55 ピラティス 45 高田 宏子	12:50 美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香	13:15		13:00 KICK BOX 45 野田 伸子	13:00 シェイプ 30 稲川	らくらく スイムPV スイム 45		13:30				12:45		13:00 ステップⅠ 45 柴原 瑛司		13:45		14:00 ピラティス 45 花愛 瑞穂		14:00 スイムPV 45		14:00		
15:00	14:00 ピラティス 45 加鹿 りえ子	14:05	13:50	スイムPV 45	14:05 ラテン 45 小池 優子	14:00	PT 50 加鹿	14:00	14:00	14:00	13:45		14:00	14:00	14:00		14:00	14:00	14:00		14:00		14:15		14:15 やさしい ステップ 45 岩崎		14:45		15:00 PT 50 花愛		15:00		
16:00	15:00	15:00	15:00		15:00	15:00		15:00	15:00	15:00	スイムPV 45		15:00	15:00	15:00		15:00	15:00	15:00		15:00	キッズ チアダンス	15:30		15:00	15:00	15:00	スイムPV 45		15:00		16:00	
17:00	16:00	キッズ 体操	16:00		16:00	16:00		16:00	16:00	16:00			16:00	16:00	16:00		16:00	16:00	16:00		16:00			16:10		16:00		16:00		16:00		16:00	
18:00	16:45		16:00		16:00	16:00		16:10	16:00	16:00			16:00	16:00	16:00		16:00	16:00	16:00		16:00			16:30		16:00		16:00		16:00		16:00	
19:00	17:00	キッズ ダンス	17:00	キッズ スイミング	17:00	キッズ スイミング		17:00	17:00	17:00	キッズ スイミング		17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00		17:00			17:30		17:00		17:00		16:55	PT 50 加鹿		17:00
20:00	18:00		18:00		18:00	18:00		18:00	18:00	18:00			18:00	18:00	18:00		18:00	18:00	18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		
21:00	19:00	19:00	19:00		18:45	18:45	成人 スイミング		19:00	19:00	19:15		19:00	19:00	19:00		19:00	19:00	成人 スイミング		19:00		18:30		19:00							19:00	
22:00	20:00	20:00	成人 スイミング	19:00	19:45	19:45		19:15	19:15	19:15	19:15		19:00	19:00	19:00		19:00	19:00	成人 スイミング		19:00		18:00		19:00							19:00	
23:00	20:00	20:00			20:00	20:00	成人 スイミング		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
24:00	21:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
25:00	22:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
26:00	23:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
27:00	24:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
28:00	25:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
29:00	26:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
30:00	27:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
31:00	28:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
32:00	29:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
33:00	30:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
34:00	31:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
35:00	32:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
36:00	33:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
37:00	34:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
38:00	35:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
39:00	36:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
40:00	37:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
41:00	38:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
42:00	39:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
43:00	40:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
44:00	41:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
45:00	42:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
46:00	43:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
47:00	44:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
48:00	45:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
49:00	46:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
50:00	47:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
51:00	48:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
52:00	49:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
53:00	50:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
54:00	51:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
55:00	52:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
56:00	53:00				20:15	20:00		20:15	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	成人 スイミング		20:00												20:00
57:00	54:																																

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。

