

時間	月		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30		整理券配布	
11:00	11:00~11:45 初心者エアロ HARA	10:45~11:45 太極拳 小栗	10:30~11:15 アクアピクス 吉田
11:30			5月~6月 11:30~12:00 背泳ぎ初級 吉田
12:00	12:00~13:00 骨盤 コンディショ ニング HARA	12:00~13:00 バレエ Sayuri	5月~6月 12:10~12:40 平泳ぎ初級 吉田
13:00			12:50~13:50 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】
13:30	13:15~14:05 ZUMBA 広美	13:15~14:15 ヨガ アリーナ	
14:00			14:05~14:35 フィンスイム 山坂
14:30	14:20~15:05 初級エアロ 伊藤	14:30~15:30 ピラティス 村上	14:45~15:15 アクア ウォーキング 山坂
15:00			
15:30	15:20~16:05 ヒートアップ ボディ 奈子		15:45~16:45 キッズ スイミング (A3)
16:00			
16:30			16:10~17:10 キッズ スイミング (C4)
17:00			16:55~17:55 キッズ スイミング (A4)
17:30			
18:00			17:20~18:20 キッズ スイミング (C5)
18:30	18:15~19:15 ハタヨガ 奈子		18:45~19:30 ファン スノーケル SARA
19:00		インストラクター変更	
19:30	19:30~20:30 リファイン ポディー 奈子	19:30~20:30 HIPHOP KEIKO	
20:00			20:00~21:00 マスターズ ミート 2レーン
20:30			
21:00	20:45~21:30 ピラティス 山坂		21:00~21:30 クロール初級 秋田
21:30			21:35~22:05 平泳ぎ初級 秋田
22:00			
23:00	閉館となります		

火

時間	水		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	10:30~11:20 オリジナル エクササイズ アリーナ	整理券配布	整理券配布
11:00		10:30~11:15 アクアピクス 吉田	
11:30			5/4 11:30~12:00 12:10~12:40 クロール25mチャレンジ60
12:00	12:00~13:00 初級エアロ 永井	12:00~13:00 リラクソヨガ TSUBAKI	11:30~12:30 ベビー スイミング
13:00			12:45~13:45 成人スクール 初級 吉田 (有料) 【定員8名】
13:30	13:20~14:15 ZUMBA 瑞穂	13:15~14:15 ヨガ 山坂	13:50~14:35 プライベート レッスン (有料)
14:00			
14:30	14:30~15:15 ダンベル&コア 村上		15:00~16:00 キッズ スイミング (C3)
15:00			
15:30			16:10~17:10 キッズ スイミング (D4)
16:00	16:30~17:30 RADICAL POWER Ryu		17:20~18:20 キッズ スイミング (D5)
16:30			
17:00			18:45~19:45 骨盤 コンディショニング アリーナ
17:30			
18:00			20:00~21:00 マスターズ ミート 2レーン
18:30	18:45~19:30 パレトン 湊	19:45~20:30 骨盤ストレッチ 伊藤	
19:00			
19:30	19:45~20:35 バーチャル ボクシング 湊		20:00~21:00 STRONG Nation 60 アリーナ
20:00			
20:30			20:30~21:30 マスターズ ミート 2レーン
21:00	20:50~21:35 初級エアロ 伊藤		21:05~21:35 フィンスイム上級 2レーン
21:30			
22:00			
23:00	閉館となります		

時間	木		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	※調整により、時間・内容が変更される場合があります。※		整理券配布
11:00	11:00~11:45 ピラティス ayano	10:45~11:45 フラダンス Misuzu	10:30~11:15 アクアピクス 天野
11:30			内容変更
12:00	12:00~13:00 リファイン ポディー 奈子	12:00~13:00 リラクソヨガ ayano	12:10~12:40 フィンスイム 永井
13:00			内容変更
13:30	13:15~14:15 アロマ ストレッチ 奈子	13:15~14:15 NEW	13:20~14:20 成人スクール 中級 吉田 (有料) 【定員8名】
14:00			
14:30	14:30~15:15 STRONG Nation 45 mihoko	14:30~15:20 ラテンエアロ 新倉	15:00~16:00 キッズ スイミング (D3)
15:00			
15:30	15:30~16:30 ヨガ ayano		16:10~17:10 キッズ スイミング (D4)
16:00			17:20~18:20 キッズ スイミング (D5)
16:30			
17:00			18:45~19:45 骨盤 コンディショニング アリーナ
17:30			
18:00			20:00~21:00 STRONG Nation 60 アリーナ
18:30	18:45~19:45 ヨガ mina		
19:00			
19:30			20:30~21:30 マスターズ ミート 2レーン
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
23:00	閉館となります		

時間	金		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	10:30~11:45 スローケア & ピラティスリング 奈子		整理券配布
11:00		11:00~11:45 初心者エアロ HARA	10:45~11:15 アクアピクス 永井
11:30			11:30~12:00 腰痛、肩こり らくらく 永井
12:00	12:00~12:45 初級 ステップ HARA	12:00~13:00 太極拳 小栗	12:15~12:45 ヌードル エクササイズ SARA
13:00			13:00~14:00 成人スクール 初級 山坂 (有料) 【定員8名】
13:30	13:15~14:15 ZUMBA アリーナ	13:35~14:20 リラクソヨガ TSUBAKI	
14:00			14:15~15:00 チャレンジ1000 フィンスイム 永井
14:30	14:30~15:15 パレトン 湊		15:20~16:20 キッズ スイミング (E3)
15:00			16:30~17:30 キッズ スイミング (E4)
15:30	15:30~16:20 バーチャル ボクシング 湊	15:30~16:15 ピラティス入門 村上	17:40~18:40 キッズ スイミング (E5)
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	18:15~19:00 ヒートアップ ボディ 奈子		
18:30			
19:00	19:15~20:00 リファイン ライト 奈子	18:45~19:45 ヨガ 山坂	
19:30			
20:00			20:00~20:45 プライベート レッスン (有料)
20:30			
21:00			21:00~21:30 背泳ぎ初級 秋田
21:30			21:35~22:20 フィン&クロール 秋田
22:00			
23:00	閉館となります		

時間	土		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	整理券配布		整理券配布
11:00	10:30~11:30 ZUMBA アリーナ		10:30~11:15 アクアピクス 天野
11:30			11:30~12:30 ベビー スイミング
12:00	11:45~12:45 ヨガ 山坂	11:45~12:45 HIPHOP Choken	
13:00	13:00~14:00 STRONG Nation 60 mihoko		12:45~13:45 スノーケリング SARA
14:00			14:00~14:30 ウォーク&ジョグ SARA
14:30	14:15~15:00 クロス ストレッチ 天野		14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン
15:00			15:00~16:00 キッズ スイミング (F3)
15:30			16:10~17:10 キッズ スイミング (F4)
16:00			
16:30			
17:00	17:00~18:00 リファイン ポディー 奈子		17:20~18:20 マスターズ 上級 2レーン
17:30			
18:00	18:15~19:15 アロマ ストレッチ 奈子		18:30~19:15 プライベート レッスン (有料)
18:30			
19:00	閉館となります		
19:30			
20:00			
20:30			
21:00	閉館となります		
21:30			
22:00			

時間	日		プール
	スタジオ		
	スタジオA	スタジオB	
10:00			
10:30	整理券配布		整理券配布
11:00	10:20~11:20 オリジナル エクササイズ 奈子		11:00~11:45 プライベート レッスン (有料)
11:30			
12:00	11:35~12:35 アロマ ストレッチ 奈子		
12:30			
13:00	13:00~13:45 週替わり レッスン①		
13:30			
14:00	14:00~14:45 週替わり レッスン②	14:15~15:15 パワーヨガ mina	14:30~15:30 マスターズ ミート 2レーン
14:30			
15:00	19:00 閉館となります		
15:30	↓ 週替わり レッスン表		
16:00	1週目 5月1日 スタジオA		
16:30	13:00~13:45 アクティブヨガ TSUBAKI	14:00~14:45 リラクソヨガ TSUBAKI	
17:00	2週目 5月8日 スタジオA		
17:30	13:00~13:45 ラテンエアロ 新倉	14:00~14:45 初級エアロ 新倉	
18:00	3週目 5月15日 スタジオA		
18:30	13:00~13:45 STRONGNation45 mihoko	14:00~14:45 ZUMBA mihoko	
19:00	4週目 5月22日 スタジオA		
19:30	13:00~13:45 STRONGNation45 アリーナ	14:00~14:45 ZUMBA アリーナ	
20:00	5週目 5月29日 スタジオA		
20:30	13:00~13:45 ストレッチ&ピラティス 瑞穂	14:00~14:45 サルセッションデモレッスン 瑞穂	
21:00			
21:30			
22:00			

コロナ感染拡大防止の為、スタジオプログラム・アクアピクスは定員制となっております。  
Aスタジオ定員=20~25名 Bスタジオ定員=10~15名 アクアピクス=25~30名  
コロナの感染人数により変動します。詳細は館内掲示でご確認下さいませ。

※詳細は館内ポップ ホームページを  
ご覧ください。  
コロナ感染拡大の為、館内では必ず  
マスクを着用してください。  
(プール・浴室を除く)

