

# スタジオ・プールレッスン スケジュール

2025/9/16-

|       | 火   |                              | 水    |                              | 木                                      |                                      | 金  |                              | 土                               |                                    |       |
|-------|---|------------------------------|------|------------------------------|--|--------------------------------------|--|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------|
|       | スタジオ  | スタジオ                         | スタジオ | プール                          | スタジオ                                   | スタジオ                                 | スタジオ   | プール                          | スタジオ                            | プール                                |       |
| 13:00 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 13:00 |
| 13:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 13:30 |
| 14:00 | 13:30-14:15<br>からだメンテナンス45<br>内埜              | 13:30-14:15<br>中級エアロ45<br>横田 |      |                              | 13:30-14:15<br>バレトン45<br>岩下            |                                      |  |                              | 13:30-14:30<br>チャレンジエアロ60<br>横田 |                                    | 14:00 |
| 14:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 14:30 |
| 15:00 | 14:30-15:30<br>モビバンストレッチ&超<br>かんたんエアロピクス<br>関 |                              |      | 14:30-15:15<br>初級45<br>今野    | 14:30-15:15<br>ストレッチ&自重筋力<br>UP45 内埜   | 14:30-15:15<br>からだ調整ストレッチ<br>山口      | 14:30-15:15<br>中級・3泳法45<br>今野                |                              |                                 | 14:30-15:15<br>AQUA ZUMBA45<br>海老根 | 15:00 |
| 15:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 15:30 |
| 16:00 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 16:00 |
| 16:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 16:30 |
| 17:00 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 17:00 |
| 17:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 17:30 |
| 18:00 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              | 17:30-18:15<br>STEP45<br>鳶田     |                                    | 18:00 |
| 18:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 18:30 |
| 19:00 |   |                              |      | 18:30-19:15<br>3泳法45<br>今野   |  |                                      | 18:45-19:30<br>ハワイアンフラ45<br>会田               | 18:30-19:15<br>初級・泳法45<br>今野 |                                 |                                    | 19:00 |
| 19:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 19:30 |
| 20:00 |   |                              |      | 19:30-20:30<br>マスターズ60<br>今野 | 19:45-20:30<br>キックボクシングエクサ<br>サイズ45 服部 | 19:45-20:30<br>ZUMBA45(第1,3週)<br>海老根 | 19:30-20:30<br>マスターズ60<br>今野                 |                              |                                 |                                    | 20:00 |
| 20:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 20:30 |
| 21:00 |   |                              |      |                              |  |                                      | 19:45-20:45<br>初級エアロ&ストレッチ<br>(第2,4,5週)<br>関 |                              |                                 |                                    | 21:00 |
| 21:30 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 21:30 |
| 22:00 |   |                              |      |                              |  |                                      |  |                              |                                 |                                    | 22:00 |

更新日：2025年8月30日



はじめての方でも無理なくご参加いただけるレッスンになります



運動量が多く、脂肪燃焼の効果が期待できるレッスンになります

【必ずご確認ください】

- (1) 20時までの短縮営業日の場合のレッスン時間について
  - ・ 19:30以降のレッスンはクローズとなります。
  - ・ 18:45開始のレッスンは開始時間が15分早くなり、18:30開始となります。
- (2) レッソンの休講・代行について
  - ・ 事前に決まっている代行情報は、館内及びホームページの代行情報よりご確認ください。
  - ・ 急な代行情報は館内掲示のみとなる場合がございます。予めご了承ください。
- (3) ご自身の体調管理をしっかりとった上で、レッスンプログラムにご参加ください。
- (4) クラスの内容、運動強度等をしっかりと確認いただいた上で、レッスンに参加されることをお勧めします。
- (5) スケジュールは定期的な改正やイベント等により変更となる場合がございます。
- (6) プールクローズの時間は季節・時期により変動します。予めご了承ください。

令和7年8月30日更新