

プログラム時間帯

2024. 3月改編

| | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|---|---|---|--|---|---|--|--|---|---|--------------------------------------|--|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | 9:30~10:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本 | 9:15~10:05 (50) いきいき体操教室 (有料短期教室) 担当: 石光 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:10~10:50 (40) ヨガエクササイズ 担当: 松野 | 10:10~10:50 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村 | 10:15~10:50 (35) 脳トレエクササイズ 担当: 矢野 | | 10:15~10:50 (35) パレトン (コンディショニング) 担当: 松野 | 10:10~10:50 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 太田 | 10:10~10:50 (40) ボール&ダンスエアロ 担当: 安田 | 10:10~10:50 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村 | | | | |
| 11:00 | 11:00~12:00 (60) 中高年のための 体カづくり教室 担当: 通 | 11:00~11:30 (30) アクアウォーク&ジョグ 担当: 山中 | 10:55~11:15 (20) ストレッチ 担当: 矢野 | 11:00~11:40 (40) 格闘技系アクア 担当: 石光 | 11:00~11:30 (30) チェアウエープリング 担当: 矢野 | 11:00~11:30 ヌードルアクア 担当: 山中 | 11:00~12:00 (60) マットピラティス (有料短期教室) 担当: 石光 | 11:00~11:40 (40) アクアダンス 担当: 松野 | 10:40~11:40 (60) ママのストレス発散 エクササイズ (有料短期教室) 担当: 安田 | | | |
| 11:30 | | | | | | 11:30~11:50 (20) リズムウォーキング 担当: 石光 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | 12:00~12:40 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村 | 11:45~12:15 (30) ミットアクア 担当: 石光 | 12:15~12:35 (20) 体ほぐしウォーキング 担当: 石光 |
| 13:00 | | | 13:15~13:45 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通 | | 13:00~14:00 (60) 妊婦さん マタニティヨガ (有料短期教室) 担当: 安田 | | 13:00~14:00 (60) ママヨガ&ピラティス (有料短期教室) 担当: 石光 | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | 13:40~14:25 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本 | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | 16:10~17:25 (75) キッズダンス (小3~) 担当: 石光 | | 15:45~16:30 (45) キッズピクス 担当: 安田 | | | | | | | 14:30~15:00 (30) ストレッチ 担当: 通 |
| 17:00 | | | | | 16:40~17:40 (60) キッズダンスジュニア (小1・小2) 担当: 安田 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:20 (20) コアトレ 担当: 通 | | 18:30~19:45 (75) ダンスクラブ (ティーン) ※中・高校生 担当: 倉永 | | 19:00~19:30 (30) 懐かしのヒットソングEX 担当: 松本 | | 18:45~19:05 (20) ストレッチ 担当: 通 | | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:00 (30) かんたんダンスエアロ 担当: 石光 | | | | | | 19:10~19:30 (20) ホールEX 担当: 通 | | | | | |
| 20:00 | 20:10~20:25 ストレッチホール | | 20:00~20:30 (30) コンディショニングストレッチ 担当: 通 | | 19:40~20:10 (30) パレトン 担当: 松野 | | 19:40~20:20 (40) メガダンス 担当: 松野 | | | | | |
| 20:30 | 20:25~20:40 リラックスEX 担当: 石光 | | | 20:30~21:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本 | 20:15~20:55 (40) ヨガエクササイズ 担当: 松野 | | | 20:30~21:10 (40) アクアピクス 担当: 石光 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |

クラブ会員無料利用可
 有料泳法教室
 有料短期教室