

# プログラム時間帯

2024. 10月改編 (10月~3月)

	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) ラテンエアロ 担当: 松野	10:10~10:50 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村	10:10~10:45 (35) 脳トレエクササイズ 担当: 矢野		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: 太田	10:10~10:50 (40) ボール&ダンスエアロ 担当: 安田					
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) ヌードルアクア 担当: 山中							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				11:15~11:55 (40) 格闘技系アクア 担当: 石光		11:00~11:20 (20) ショートアクア (石光) 11:20~11:50 (30) アクアウォーク&ジョグ 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				
12:00										11:45~12:15 (30) ミットアクア 担当: 石光		
13:00										12:00~12:40 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 太田		
13:30			13:15~13:45 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通		13:15~13:45 (30) チェアウェープリング 担当: 矢野		13:00~14:00 (60) ママヨガ&ピラティス (有料短期教室) 担当: 石光			12:15~12:35 (20) 体ほぐしウォーキング 担当: 石光		
14:00												
16:00					15:45~16:30 (45) キッズピクス 担当: 安田							
17:00			16:10~17:25 (75) キッズダンス (小3~) 担当: 石光		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) ウェープリング 担当: 矢野		19:00~19:30 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通					
19:30	19:30~20:00 (30) シェイプアップエアロ 担当: 石光				19:40~20:10 (30) 懐かしのヒットソングEX 担当: 松本		19:40~20:20 (40) メガダンス 担当: 松野					
20:00	20:05~20:35 (30) リラックスEX 担当: 石光		20:00~20:40 (40) バレトン 担当: 松野									
20:30				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) 期間限定アクアピクス 担当: 石光			
21:00												
21:30												

2か月ごとに変更  
・ミット  
・格闘技系  
・ヌードル

クラブ会員可プログラム  
 有料泳法教室  
 有料短期教室