

プログラム時間帯

2025. 7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	プールサイド	スタジオ	プール	スタジオ	プール	プールサイド	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30					9:30～10:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本									
10:00						10:00～10:45 (45) いきいき体操教室 (有料短期教室) 担当: 石光								
10:10	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	10:30～11:00 (30) スイムレッスン 河村		10:10～10:50 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 角野	10:15～10:45 (30) プールサイドヨガ 担当: 松野	10:10～10:50 (40) ボール&ダンスエアロ 担当: 安田					
10:20				10:50～11:10 (20) ストレッチ (矢野)							10:45～11:30 (45) 女性のからだケアエクササイズ (有料教室) 担当: 安田/石光			
11:00		11:00～11:30 (30) ヌードルアクア 担当: 山中			11:15～11:45 (30) 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)		11:00～12:00 (60) マットピラティス (有料短期教室) 担当: 石光	11:00～11:30 (30) スイムレッスン 角野				
11:20		11:30～12:10 (40) 流水リフレッシュ 担当: 山中			11:45～12:25 (40) 流水リフレッシュ 担当: 石光		11:20～12:00 (40) 流水リフレッシュ 担当: 山中							
12:00		12:20～13:00 マスターズ練習会 担当: 河村					12:20～13:00 マスターズ練習会 担当: 角野				12:00～12:40 (40) 泳法教室 (有料) 担当: 河村	11:50～12:20 (30) ミットアクア 担当: 石光		
12:20												12:20～13:00 (40) 流水リフレッシュ 担当: 石光		
13:00	13:15～14:00 (45) 中高年のための 体力づくり教室 担当: 通		13:15～13:45 (30) プールサイドヨガ ★期間限定 (7月) 担当: 石光	13:15～13:45 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通		13:15～13:45 (30) チェアウェーブリング 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					
13:20														
14:00					14:00～14:30 (30) 流水リフレッシュ 担当: 松本					13:40～14:25 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本				
14:20														
15:00	15:30～18:30 忍者ナイン					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	
15:20				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								
16:00														
16:20						18:30～19:00 (30) ウェーブリング 担当: 矢野								
16:40						19:05～19:35 (30) 懐かしのヒットソングEX 担当: 松本			18:50～19:30 (40) メガダンス 担当: 松野					
17:00														
17:20														
17:40														
18:00	18:45～19:15 (30) シェイプアップエアロ 担当: 石光			18:30～19:45 (75) KDSダンス							18:30～19:30 マスターズ練習会 担当: 西村			
18:20	19:20～19:50 (30) 姿勢改善エクササイズ 担当: 通	19:30～20:00 (30) アクアピクス 担当: 石光			19:30～20:15 (45) 水中ウォーキング (有料短期教室) 担当: 松本	19:40～20:20 (40) ヨガエクササイズ 担当: 松野	19:40～20:00 (20) 流水リフレッシュ 担当: 石光			19:40～20:00 (20) ショートアクア 担当: 石光				
18:40		20:05～20:35 (30) スイムレッスン 西村					20:05～20:35 (30) スイムレッスン 角野			20:00～20:40 (40) 流水リフレッシュ 担当: 石光				
19:00														
19:20														
19:40														
20:00														
20:20														
20:40														
21:00														

注目(新)エクササイズ!
 女性の方ならどなたでも参加いただけます
 「ポッコリお腹をどうにかしたい!」「代謝不良を改善したい!」「冷えを解消したい!」「頑固な肩こりを解消したい!」など、女性のからだの特性の観点からアプローチしたエクササイズを行います!
 月単位・週単位のお悩み解消エクササイズです。7月～9月の3ヶ月短期教室で、1回(単発)からでも参加できますのでこの機会にぜひ!

- クラブ会員可プログラム
- 有料泳法教室
- 有料短期教室
- スイムレッスン内容
(火) 平泳ぎ
(水) バタフライ
(木) 背泳ぎ
(金) クロール