

# 《タイムテーブル》 月～木曜日 2025年 4月～

DAY	MON 月			TUE 火			WED 水			THU 木			
TIME	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	
シニア 9:00 ～13:00													
	9:30～10:00(30分間) エアロビギナー ★★ 赤井			9:30～10:00(30分間) 機能改善教室 ★ 池上			9:30～10:10(40分間) エアロビギナープラス ★★ 草加			9:30～10:10(40分間) バンブーフィット ★～ エカテリナ			
	10:10～10:40(30分間) NCAコンディショニング ★ 赤井		10:00～10:30(30分間) 水慣れ ★ 戸田	10:15～10:45(30分間) ボディワークアウト ★ 池上			10:20～10:50(30分間) ヨガ ★★ 草加			10:20～10:50(30分間) エアロビギナー ★★ 神谷			
	10:50～11:20(30分間) のびのびストレッチ 赤井		10:30～11:00(30分間) クロール初級 ★★ 戸田	11:00～12:00(60分間) 気功・太極拳 ★ 片山/貝畑		11:10～11:40(30分間) クロール 初級 ★★ 井上	11:00～11:30(30分間) のびのびストレッチ 草加		11:15～12:00(45分間) 4泳法 初級 45 ★★ 尾原	11:00～11:30(30分間) ボディワークアウト ★ 神谷		11:00～11:30(30分間) クロール&背泳ぎ 初級 ★★ 南條	
			11:05～11:50(45分間) 4泳法 中級 ★★ 戸田		※奇数週 平泳ぎ ※偶数週 バタフライ	11:40～12:10(30分間) 背泳ぎ 初級 ★★ 井上			12:10～12:40(30分間) バタフライ 中級 ★★ 中尾			11:30～12:00(30分間) 平泳ぎ&バタフライ 初級 ★★ 南條	
						12:10～12:40(30分間) 平泳ぎ&バタフライ 初級 ★★ 井上			12:40～13:10(30分間) 平泳ぎ 中級 ★★ 中尾			12:05～12:50(45分間) 4泳法 中級 ★★ 南條	
デイタイム 9:00 ～17:00													
	13:30～14:15(45分間) Group FIGHT® ★★～ KEN	MOSSA		13:00～13:50(50分間) Enjoy! DANCE ★★ 片岡			13:00～13:45(45分間) ZUMBA® ★★ 矢野			13:00～13:45(45分間) ボディワークアウト ★ 前川			
	14:30～15:30(60分間) ヨガ ★★ Aki			14:00～15:00(60分間) ピラティス ★★ GAKU			14:00～14:45(45分間) Group POWER® ★★～ YUICHIRO	MOSSA		13:55～14:40(45分間) エアロビギナープラス ★★～ 前川			
				15:10～ 15分間ストレッチ			15:00～ 15分間ストレッチ			14:50～ 15分間ストレッチ			
ナイトタイム 20:30 ～22:30													

シニア  
9:00  
～13:00

デイタイム  
9:00  
～17:00

アフター  
17:00  
～22:30

ナイトタイム  
20:30  
～22:30

MOSSA

MOSSA

MOSSA

MOSSA

レッスン変更

# 《タイムテーブル》 金～日曜日 2025年 4月～

DAY	FRI 金			SAT 土			SUN 日			祝日				
	スタジオ	ジム707- & 多目的	プール	スタジオ	ジム707- & 多目的	プール	スタジオ	ジム707- & 多目的	プール	スタジオ	ジム707- & 多目的	プール		
シニア 9:00 ～13:00	9:30～10:00(30分間) ステップビギナー ★★ 河田			9:45～10:35(50分間) ハワイアンフラ ★ 岡本			10:00～10:40(40分間) オリジナルレッスン ★～★★★ 担当:週替わり			10:00～10:40(40分間) オリジナルレッスン ★～★★★ 担当:週替わり				
	10:10～10:40(30分間) のびのびストレッチ 河田		10:00～10:30(30分間) ゆっくりウォーキング ★～ 戸田											
	10:50～11:20(30分間) ZUMBA® ★★ 河田		10:35～11:05(30分間) クロール 初級・中級 ★★～★★★ 戸田				10:50～15分間ストレッチ			10:50～15分間ストレッチ				
	11:30～12:20(50分間) ピラティス ★～ 遠入		11:10～11:40(30分間) 平泳ぎ 初級・中級 ★★～★★★ 戸田	新体操 (キッズ教室)										
			11:45～12:30(45分間) 4泳法 中級 ★★★ 戸田											
	13:00～13:45(45分間) Group ACTIVE® ★★～ TAKA	MOSSA												
	13:55～ 15分間ストレッチ													
	14:20～15:10(50分間) ヨガ ★★ Hiro			14:20～15:05(45分間) ヨガ ★★ Hiro						14:00～14:30(30分間) のびのびストレッチ 担当:週替わり			14:00～14:30(30分間) のびのびストレッチ 担当:週替わり	
	15:15～16:05(50分間) エアロミドル ★★★ 矢野			15:15～16:05(50分間) エアロミドル ★★★ 矢野										
				16:10～15分間ストレッチ										
16:10～15分間ストレッチ														
17:00 アフター 17:00 22:30 (土曜日16:00～)		ストレッチ 17:00～		キッズダンス ダンスマックス (キッズ教室)										
19:00～19:30(30分間) Group FIGHT® ★★～ RYU	MOSSA		19:00～19:30(30分間) クロール 初級 ★★ 井上											
19:45～20:30(45分間) Group POWER® ★★～ YUICHIRO	MOSSA		19:30～20:00(30分間) バタフライ 初級 ★★ 井上											
20:45～21:30(45分間) ZUMBA® ★★ 矢野			20:20～21:20(60分間) マスターズ ★★★★★ 南條											
20:30 ～22:30														
22														

G・W、お盆、年末年始は  
タイムテーブルを変更させていただきます。  
詳しくは、館内ポスターにて  
お知らせ致しますのでご確認ください。

※講師の都合により、**レッスン内容の変更または休講**場合があります。ご了承ください。  
※レッスン開始後**15分以降はレッスン**はご参加いただけません。  
※レッスン中は各自水分補給して下さい。  
※体調に不調を感じられましたら、すぐに運動を中止しお近くのスタッフまでお知らせ下さい。  
※★の数は難易度を表しています。