

《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										
	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														
17:00～17:00														
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											
22:00～22:30														

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。