

🕒	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			🕒	
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
10:00	整理券配布10:00～(1F入口)			整理券配布10:00～(1F入口)			整理券配布10:00～(1F入口)			整理券配布10:00～(1F入口)			整理券配布10:00～(1F入口)			日曜日の最初のプログラムのみ整理券20分前配布			10:00	
10:30	10:20～11:00 エアロ4 0 (初級) ShuShu	10:15～11:05 足裏健康法 5 0 橋本	10:30～11:15 アクアピクス 4 5	10:15～11:00 健康体操 4 5 中嶋	10:15～11:05 ラテン 5 0 富山	10:45～11:15 アクアウォーキング 宗像	10:30～11:10 ステップ 4 0 (初級) 関	10:20～11:05 (バーチャル) ボディバランス 4 5	10:30～11:15 エキサイトアクア 4 5	10:20～11:00 エアロ 4 0 (初級) 関	10:15～11:05 ヨガ 5 0 鈴木(綾)	10:30～11:00 アクアピクス 3 0 齋藤	10:30～11:10 ピラティス 4 0 鳥田		10:30～11:00 平泳ぎ初級 菅谷	整理券配布10:20～ 10:40～10:55 ボディコンバットテクニク15 上田	整理券配布10:25～ 10:45～11:35 自力整体 5 0 中村	10:30～11:00 リズムAichi Shizuku	10:30	
11:00	整理券配布10:50～	整理券配布10:55～ 11:25～11:45 筋腹アプローチ 2 0 中務	武内	抽選開始10:55～	整理券配布10:55～		整理券配布11:00～	整理券配布11:05～	大山	整理券配布10:50～	抽選開始10:55～	11:10～11:40 はじめてバタフライ 菅谷	整理券配布11:00～	整理券配布10:55～ 11:25～12:10	11:10～11:40 背泳ぎ初級 菅谷	11:00～11:30 ボディコンバット 3 0 上田	整理券配布11:20～	整理券配布11:25～ 11:55～12:15 筋腹アプローチ 2 0 上田	11:10～11:55 シェイプアップアクア 4 5 Shizuku	11:00
11:30	11:20～12:00 ステップ 4 0 (初級) ShuShu	整理券配布11:35～ 12:05～12:35 青竹リズム体操30 下川	11:30～12:00 はじめてバタフライ 清野	11:25～12:15 ボディケア 5 0 押野(輝)	11:25～12:05 エアロ 4 0 (初級) 松田	11:30～12:00 アクアピクス 3 0 中嶋	11:30～12:20 バランス コーディネーション50 関	11:35～12:25 フラダンス 5 0 桑名	11:30～12:00 はじめてプール 菅谷	11:20～12:05 ZUMBA GOLD (4 5 min) 瀬川	11:25～12:15 モビバン エクササイズ50 関		11:30～12:15 ZUMBA (4 5 min) 鳥田	整理券配布11:00～ 11:25～12:10		整理券配布11:20～	整理券配布11:25～ 11:55～12:15 筋腹アプローチ 2 0 上田		11:30	
12:00	整理券配布11:55～	12:05～12:35 青竹リズム体操30 下川	12:10～12:40 背泳ぎ初級 菅谷		整理券配布11:55～ 12:25～13:15	12:10～12:40 はじめて平泳ぎ 菅谷		12:10～12:40 はじめて平泳ぎ 菅谷	12:10～12:40 はじめて平泳ぎ 菅谷	整理券配布11:55～ 12:25～13:10	整理券配布12:00～	12:30～13:00 泳法ワンポイント 貫松	整理券配布12:05～ 12:35～13:20 ボディアバンプ 4 5 外山 SMARTSTART	整理券配布12:00～ 12:30～13:00 (バーチャル) LES MILLS DANCE 3 0	12:15～17:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	整理券配布12:10～ 12:40～13:30 ボディケア 5 0 押野(輝)	整理券配布13:00～	12:10～12:40 バタフライ 真田	12:00	
12:30	12:25～13:10 ZUMBA (4 5 min) 鳥田		12:50～13:20 クロール初中級 清野	整理券配布12:10～ 12:40～13:10 LES MILLS DANCE 3 0 TOMOKO	12:25～13:15 フラダンス 5 0 竹中	12:50～13:20 クロール初級 菅谷	整理券配布12:20～ 12:50～13:30 エアロ 4 0 (中級) 高橋	12:45～13:35 自力整体 5 0 風間	12:50～13:20 クロール初中級 菅谷	整理券配布12:25～13:10 ボディバランス 4 5 ST/FX 大野	整理券配布12:30～13:15 ヒップホップ 4 5 瀬川	12:30～13:00 泳法ワンポイント 貫松	整理券配布12:35～13:20 ボディアバンプ 4 5 外山 SMARTSTART	12:30～13:00 (バーチャル) LES MILLS DANCE 3 0		整理券配布12:10～ 12:40～13:30 ボディケア 5 0 押野(輝)	整理券配布13:00～	12:50～13:20 クロール 真田	12:30	
13:00	整理券配布13:00～	整理券配布12:55～ 13:25～14:05 エアロ 4 0 (中級) 鳥田	13:30～14:00 エキサイトアクア 3 0 大山	整理券配布13:00～ 13:30～14:00 エアロ 3 0 関	整理券配布13:05～ 13:35～14:25 太極拳 5 0 (中上級) 米山	13:30～14:15 マスターズ (入門/初級/初中級) 菅谷 *4コース使用	整理券配布13:20～ 13:50～14:40 ピラティス 5 0 高橋	整理券配布13:25～ 13:55～14:45 ジャズ 5 0 鈴木	13:30～14:00 平泳ぎ 清野	整理券配布13:00～ 13:30～14:20 ヘルピックスストレッチ 5 0 大野	整理券配布13:05～ 13:35～14:20 ボディアバンプ 4 5 安達	13:30～14:10 ボディコンバット 3 0 大山	整理券配布13:10～ 13:40～14:10 ボディコンバット 3 0 大山	13:30～14:00 (バーチャル) レスミルズ コア 3 0		整理券配布13:20～ 13:50～14:10 ミニボールエクササイズ 2 0 上田	13:40～14:25 たくさん泳ごう 真田 *参加人数により 4コース使用	13:00		
13:30	13:30～14:20 ヘルピックスストレッチ 5 0 園部	整理券配布13:55～		整理券配布13:50～ 14:20～15:10 ボール コンディショニング 5 0 関			整理券配布14:30～ 15:00～15:50	整理券配布14:35～ 15:05～15:35 ヘルピックスストレッチ 3 0 鈴木	13:30～14:00 平泳ぎ 清野	整理券配布14:15～ 14:45～15:30 太極拳 4 5 (初級) 米山	整理券配布14:10～ 14:40～15:10 ボディステップ 3 0 中務	15:00～18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	整理券配布14:30～ 15:00～16:00 卓球開放 (初心者)	16:00～20:00 卓球開放	整理券配布14:00～ 14:30～15:15 ボディジャム 4 5 DAISUKE	整理券配布15:10～ 15:40～16:25 ボディアバンプ 4 5 市毛 SMARTSTART	整理券配布16:10～ 16:40～17:10 (バーチャル) ボディアタック 3 0		13:30	
14:00	整理券配布14:10～ 14:40～15:25 ボルトブラ 4 5 園部	14:25～15:10 ボディステップ 4 5 中務	15:00～18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用		整理券配布15:00～ 15:30～16:20 卓球開放 (初心者)	15:15～19:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	エアロ 5 0 (中級) 横田		15:40～16:10 太極拳 3 0 (中級) 米山	整理券配布15:10～ 15:30～16:00 レスミルズ コア 3 0 藤原	整理券配布16:00～ 16:30～18:00 卓球開放	整理券配布15:35～ 16:05～16:55 エアロ 5 0 (中級) 石垣	16:00～20:00 卓球開放	整理券配布16:40～17:10 (バーチャル) ボディアタック 3 0	整理券配布17:00～ 17:30～18:15 (バーチャル) LES MILLS DANCE 4 5	整理券配布17:10～ 17:40～18:30 エアロ 5 0 (中級) 横山		14:00		
14:30	整理券配布14:10～ 14:40～15:25 ボルトブラ 4 5 園部	14:25～15:10 ボディステップ 4 5 中務	15:00～18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用		整理券配布15:00～ 15:30～16:20 卓球開放 (初心者)	15:15～19:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	エアロ 5 0 (中級) 横田		15:40～16:10 太極拳 3 0 (中級) 米山	整理券配布15:10～ 15:30～16:00 レスミルズ コア 3 0 藤原	整理券配布16:00～ 16:30～18:00 卓球開放	整理券配布15:35～ 16:05～16:55 エアロ 5 0 (中級) 石垣	16:00～20:00 卓球開放	整理券配布16:40～17:10 (バーチャル) ボディアタック 3 0	整理券配布17:00～ 17:30～18:15 (バーチャル) LES MILLS DANCE 4 5	整理券配布17:10～ 17:40～18:30 エアロ 5 0 (中級) 横山		14:30		
15:00	ボルトブラ 4 5 園部	中務	15:00～18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用		整理券配布15:00～ 15:30～16:20 卓球開放 (初心者)	15:15～19:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	エアロ 5 0 (中級) 横田		15:40～16:10 太極拳 3 0 (中級) 米山	整理券配布15:10～ 15:30～16:00 レスミルズ コア 3 0 藤原	整理券配布16:00～ 16:30～18:00 卓球開放	整理券配布15:35～ 16:05～16:55 エアロ 5 0 (中級) 石垣	16:00～20:00 卓球開放	整理券配布16:40～17:10 (バーチャル) ボディアタック 3 0	整理券配布17:00～ 17:30～18:15 (バーチャル) LES MILLS DANCE 4 5	整理券配布17:10～ 17:40～18:30 エアロ 5 0 (中級) 横山		15:00		
15:30		整理券配布15:30～ 16:00～18:00 卓球開放			16:20～17:50 卓球開放									卓球開放 (初心者)		整理券配布16:10～ 16:40～17:10 (バーチャル) ボディアタック 3 0	整理券配布17:00～ 17:30～18:15 (バーチャル) LES MILLS DANCE 4 5	整理券配布17:10～ 17:40～18:30 エアロ 5 0 (中級) 横山	15:30	
16:00		16:00～18:00 卓球開放			16:20～17:50 卓球開放									卓球開放 (初心者)		整理券配布16:10～ 16:40～17:10 (バーチャル) ボディアタック 3 0	整理券配布17:00～ 17:30～18:15 (バーチャル) LES MILLS DANCE 4 5	整理券配布17:10～ 17:40～18:30 エアロ 5 0 (中級) 横山	16:00	
16:30																				16:30
17:00																				17:00
17:30																				17:30
18:00	18:00～18:45 健康体操 4 5 高橋			18:00～18:50 ピラティス 5 0 高橋			整理券配布17:50～ 18:20～19:00 ステップ 4 0 (初級) 関	整理券配布18:05～ 18:35～19:05 (バーチャル) ボディアタック 3 0		18:00～18:30 はじめてエアロ 石垣		整理券配布17:50～ 18:20～19:05 ボディコンバット 4 5 上田	18:00～20:00 卓球開放 (初心者)	18:15～19:15 マスターズ (入門/初級/初中級) 清野 *3コース使用					18:00	
18:30		整理券配布18:30～			18:30～19:30 キッズダンス教室 葉貴		18:20～19:00 ステップ 4 0 (初級) 関	整理券配布18:05～ 18:35～19:05 (バーチャル) ボディアタック 3 0		整理券配布18:15～ 18:45～19:30 ボディアタック 4 5 安達	整理券配布18:15～ 18:45～19:30 バランス コーディネーション 4 5 石垣	19:00～19:30 背泳ぎ 貫松							18:30	
19:00	整理券配布18:40～ 19:10～19:55 ボディコンバット 4 5 大山	19:00～19:50 ピラティス 5 0 高橋	19:30～20:15 アクアグループ 4 5 Shizuku	整理券配布18:40～ 19:10～19:50 エアロ 4 0 (中級) 高橋		19:00～19:30 背泳ぎ初級 真田	整理券配布18:50～ 19:20～20:10 エアロ 5 0 (中級) 関	整理券配布18:55～ 19:25～20:10 ボディアバンプ 4 5 市毛			整理券配布19:20～ 19:50～20:20 ステップ 3 0 石垣	19:40～20:10 平泳ぎ 金谷							19:00	
19:30	19:10～19:55 ボディコンバット 4 5 大山	高橋	19:30～20:15 アクアグループ 4 5 Shizuku	19:10～19:50 エアロ 4 0 (中級) 高橋		19:40～20:10 平泳ぎ初級 真田	エアロ 5 0 (中級) 関	19:25～20:10 ボディアバンプ 4 5 市毛			整理券配布19:20～ 19:50～20:20 ステップ 3 0 石垣	19:40～20:10 平泳ぎ 金谷							19:30	
20:00	整理券配布19:45～ 20:15～21:00 ボディアバンプ 4 5 市毛	整理券配布19:40～ 20:10～20:55 (バーチャル) LES MILLS DANCE 4 5	20:10～20:55 LES MILLS DANCE 4 5 大山/TOMOKO	整理券配布19:40～ 20:10～20:55 エアロ 4 0 (中級) 高橋	整理券配布19:30～ 20:00～20:50 フラダンス 5 0 小川		整理券配布20:00～ 20:30～21:30 ボディコンバット 6 0 大山 SMARTSTART	整理券配布20:00～ 20:30～21:15 ボディバランス FX 4 5 園部	20:10～20:40 バタフライ 貫松	抽選開始19:35～ 20:05～20:55 エアロ 5 0 (中級) 横田	整理券配布20:05～ 20:35～21:05 (バーチャル) レスミルズ コア 3 0	20:20～20:50 フィンスイミング 金谷							20:00	
20:30	20:15～21:00 ボディアバンプ 4 5 市毛	(バーチャル) LES MILLS DANCE 4 5	20:10～20:55 LES MILLS DANCE 4 5 大山/TOMOKO	整理券配布19:40～ 20:10～20:55 エアロ 4 0 (中級) 高橋	整理券配布19:30～ 20:00～20:50 フラダンス 5 0 小川		整理券配布20:00～ 20:30～21:30 ボディコンバット 6 0 大山 SMARTSTART	整理券配布20:00～ 20:30～21:15 ボディバランス FX 4 5 園部	20:10～20:40 バタフライ 貫松	抽選開始19:35～ 20:05～20:55 エアロ 5 0 (中級) 横田	整理券配布20:05～ 20:35～21:05 (バーチャル) レスミルズ コア 3 0	20:20～20:50 フィンスイミング 金谷							20:30	
21:00	整理券配布20:50～ 21:20～22:05 ボディジャム 4 5 DAISUKE	整理券配布20:45～ 21:15～22:00 (バーチャル) ボディバランス 4 5	21:10～21:55 たくさん泳ごう 外山 *3コース使用	整理券配布20:45～ 21:15～22:00 ボディコンバット 4 5 倉持	整理券配布20:40～ 21:10～21:40 (バーチャル) レスミルズ コア 3 0		整理券配布20:00～ 20:30～21:30 ボディコンバット 6 0 大山 SMARTSTART	整理券配布20:00～ 20:30～21:15 ボディバランス FX 4 5 園部	20:10～20:40 バタフライ 貫松	抽選開始19:35～ 20:05～20:55 エアロ 5 0 (中級) 横田	整理券配布20:05～ 20:35～21:05 (バーチャル) レスミルズ コア 3 0	20:20～20:50 フィンスイミング 金谷							21:00	
21:30	21:20～22:05 ボディジャム 4 5 DAISUKE	(バーチャル) ボディバランス 4 5	21:10～21:55 たくさん泳ごう 外山 *3コース使用	整理券配布20:45～ 21:15～22:00 ボディコンバット 4 5 倉持	整理券配布20:40～ 21:10～21:40 (バーチャル) レスミルズ コア 3 0		整理券配布20:00～ 20:30～21:30 ボディコンバット 6 0 大山 SMARTSTART	整理券配布20:00～ 20:30～21:15 ボディバランス FX 4 5 園部	20:10～20:40 バタフライ 貫松	抽選開始19:35～ 20:05～20:55 エアロ 5 0 (中級) 横田	整理券配布20:05～ 20:35～21:05 (バーチャル) レスミルズ コア 3 0	20:20～20:50 フィンスイミング 金谷							21:30	
22:00																				22:00
22:30																				22:30
23:00	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。			ジム・プールのご利用は22:45までとなります。			ジム・プールのご利用は22:45までとなります。			ジム・プールのご利用は22:45までとなります。			ジム・プールのご利用は22:45までとなります。							23:00