

フィットネス教室スケジュール(2024年4月～)

火	水		木		金		土		日
研修室	多目的スタジオ	多目的スタジオ	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室	多目的スタジオ	研修室	
9:05-10:05 シニア運動	9:05-10:05 シニア運動		9:05-10:05 シニア運動		9:05-10:05 シニア運動				終日一般開放
10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:15 シニア運動		10:15-11:15 シニア運動		10:15-11:15 シニア運動				
11:30-12:15 トレーニング ピラテス(女性限定)	11:30-12:15 かんたんエアロ		11:30-12:15 デンマーク体操		11:30-12:15 ゆったりヨガ		11:30-12:15 のびのび ストレッチ		
13:00-13:45 デンマーク体操			13:15-14:15 スクエア ステップ						
								14:30-15:30 キッズたいそう ベーシック	
	15:30-16:30 リトルダンス			16:30-17:30 キッズたいそう ベーシック				15:35-16:35 キッズたいそう アドバンス	
	17:35-18:35 キッズダンス			17:35-18:35 キッズたいそう アドバンス	17:35-18:35 キッズダンス		17:45-18:30 デンマーク体操		
18:45-19:30 基礎からの 体幹トレーニング	18:45-19:30 マットピラテス		18:45-19:30 シェイプアップ (女性限定)						
	19:45-20:30 ベーシック エアロ		19:45-20:30 フォームラー& ストレッチ						

	シニア対象教室
	成人対象教室
	子ども対象教室

アクア教室スケジュール(2024年4月～)

火		水		木		金		土	日
遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	
								9:15-10:15 幼児学童 水泳教室	終日 一般開放
10:15-11:00 ベビー水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 婦人水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 婦人水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 ベビー水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:15 幼児学童 水泳教室	
11:15-12:00 アクアビクス		11:15-12:00 アクアビクス		11:15-12:00 アクア コンディショニング		11:15-12:00 婦人水泳		11:15-12:15 幼児学童 水泳教室	
		13:00-13:45 アクア ウォーキング		13:00-13:45 アクア エクササイズ					
15:30-16:15 キンダー 水泳教室		15:30-16:15 キンダー 水泳教室				15:30-16:15 キンダー 水泳教室			
16:30-17:30 幼児学童水泳教室		16:30-17:30 幼児学童水泳教室		16:30-17:30 幼児学童水泳教室		16:30-17:30 幼児学童水泳教室			
17:30-18:30 幼児学童水泳教室		17:30-18:30 幼児学童水泳教室		17:30-18:30 幼児学童水泳教室		17:30-18:30 幼児学童水泳教室		17:00-18:00 幼児学童 水泳教室	
18:45~19:30 成人水泳 入門		18:45~19:30 成人水泳		18:45~19:30 アクアビクス		18:45~19:30 成人水泳 入門		18:00~18:45 成人水泳	
		19:45-20:30 成人水泳 上級				19:45-20:30 成人水泳		19:00-19:45 アクアビクス	

	シニア対象教室
	成人対象教室
	子ども対象教室