

プログラム一覧表

2025. 08. 01~

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00					9:30 健康 太極拳									
:30														
11:00	10:30 大宮(優) いきいき 健康体操45		10:30 鈴木 エアロビクス ベーシック40				10:15 丹治 膝・腰痛 予防体操60		10:15 松野(裕) ルーシーダットン 30					
:30														
12:00	11:30 YUKO らくらくエアロ30	11:25 杉内 はじめて 平泳ぎ	11:25 鈴木 ZUMBA 45	ジュニアスイミング ベビーコース グッピーコース	11:15 NORI CENTERGY 60	11:15 大宮(優) はじめて スイム	11:30 YUKO ポール・ド・ブラ 30	11:15 杉内 のんびり バタフライ	11:00 加藤 スタートエアロ リセット& ストレッチ50	11:15 大宮(優) はじめて スイム	10:45 路美 いきいき 健康体操60	ジュニアスイミング	11:00 幕田 エアロビクス レギュラー45	フリースイミング
:30	12:15 MOSSA CENTERGY 映像 45	12:05 清野 アクアダンス	12:25 YUKO fight 30	12:10 大宮(優) アクアファイト	12:30 TAKA fight 45	11:55 杉内 アクアビクス	12:15 YUKO groove 60	11:55 大宮(優) アクアファイト	12:05 YUKO fight 45	11:55 杉内 アクアビクス	12:00 山方 e-タイチ20	12:10 斎藤 脂肪バイバイ	12:00 幕田 バレット40	フリースイミング
13:00	13:15 YUKO groove 45	12:40 杉内 バタフライ 中級	12:45 斎藤 はじめて 背泳ぎ	12:50 遠藤 のんびり 平泳ぎ	12:30 遠藤 個人メドレー 中級	12:35 伊藤 はじめて 背泳ぎ	12:30 斎藤 背泳ぎ 中級	12:35 杉内 はじめて クロール	12:30 斎藤 クロール 中級	12:35 杉内 はじめて 平泳ぎ	12:35 NORI CENTERGY 45	12:50 遠藤 はじめて バタフライ	12:50 幕田 バランスコーディ ネーション30	フリースイミング
:30		13:25 斎藤 のんびり クロール	13:10 小賀坂 コンディショニング ヨガ60	13:30 杉内 のんびり 背泳ぎ	13:30 佐々木 ボディ メンテナンス60	13:15 杉内 のんびり クロール	13:30 小賀坂	13:15 安斎 はじめて 平泳ぎ	13:05 YUKA ACTIVE 45	13:15 斎藤 のんびり 背泳ぎ	13:35 YUKA groove 45	12:45 松野 がんばれ 3種目	13:30 幕田 バランスコーディ ネーション30	フリースイミング
14:00														
:30														
15:00														
:30														
16:00	15:30 キッズ体育塾						15:30 キッズ体育塾							
:30														
17:00	16:40 キッズ体育塾	ジュニア スイミング		ジュニア スイミング	16:40 Yu-ra ジュニア ダンス	ジュニア スイミング	16:40 キッズ体育塾	ジュニア スイミング	16:40 Yu-ra ジュニア ダンス	ジュニア スイミング				
:30														
18:00														
:30														
19:00	19:10 清野 ZUMBA 45	19:10 遠藤 はじめて クロール	19:15 TAKA fight 45				19:10 佐々木晴 ストレッチ30		19:10 鈴木 ZUMBA 50		18:15 CHINATSU ACTIVE 60		18:30	
:30		19:45 安斎 アクアファイト		19:40 大宮 はじめて 平泳ぎ	19:40 NORI CENTERGY 45	19:40 清野 脂肪バイバイ		19:40 安斎 アクアファイト	19:40 清野 アクアダンス		19:15 安斎 のんびり クロール		19:00	
20:00	20:10 NORI CENTERGY 60	20:20 遠藤 個人メドレー 中級	20:10 路美 セルフマッサージ 30	20:15 大宮 のんびり クロール	20:35 MOSSA 映像 45 過替わり	20:15 清野 平泳ぎ 中級	20:00 MOSSA POWER 映像 60	20:15 大宮 のんびり 背泳ぎ	20:15 TAKA fight 60	20:15 遠藤 クロール 中級	19:50 安斎 のんびり バタフライ		:30	
21:00														
:30														
22:00														