

プログラム一覧表

2025. 10. 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<br>健康<br>太極拳                               |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |
| :30   | 10:30 優佳<br>いきいき<br>健康体操45       |                          | 10:30 鈴木<br>エアロビクス<br>ベーシック40 |                                |                                                 |                          | 10:15 丹治<br>膝・腰痛<br>予防体操60       |                           | 10:15 松野(裕)<br>ルーシーダットン<br>30           |                         |                                |                           |                                 |           |
| 11:00 |                                  |                          |                               | ジュニアスイミング<br>ベビーコース<br>グッピーコース | 11:15 NORI<br>CENTERGY<br>60                    |                          |                                  |                           | 11:00 加藤<br>スタートエアロ<br>リセット&<br>ストレッチ50 |                         | 10:45 路美<br>いきいき<br>健康体操60     | ジュニアスイミング                 | 11:00 幕田<br>エアロビクス<br>レギュラー45   | フリースイミング  |
| :30   | 11:30 YUKO<br>らくらくエアロ30          | 11:25 杉内<br>はじめて<br>平泳ぎ  | 11:25 鈴木<br>ZUMBA<br>45       |                                |                                                 | 11:15 優佳<br>はじめて<br>スイム  | 11:30 YUKO<br>ボル・ド・ブラ<br>30      | 11:15 杉内<br>のんびり<br>バタフライ | 11:15 優佳<br>はじめて<br>スイム                 |                         |                                | ジュニアスイミング                 |                                 |           |
| 12:00 |                                  | 12:05 清野<br>アクアダンス       |                               | 12:10 優佳<br>アクアファイト            |                                                 | 11:55 杉内<br>アクアビクス       |                                  | 11:55 優佳<br>アクアファイト       | 12:05 YUKO<br>fight<br>45               | 11:55 杉内<br>アクアビクス      | 12:00 山方<br>e-タイチ20            |                           | 12:00 幕田<br>バレトン40              |           |
| :30   | 12:15 MOSSA<br>CENTERGY<br>映像 45 | 12:40 杉内<br>バタフライ<br>中級  | 12:25 YUKO<br>fight<br>30     |                                | 12:30 TAKA<br>fight<br>45                       | 12:30 遠藤<br>個人メドレー<br>中級 | 12:15 YUKO<br>groove<br>60       | 12:30 斎藤<br>背泳ぎ<br>中級     |                                         | 12:30 斎藤<br>クロール<br>中級  | 12:10 斎藤<br>脂肪バイバイ             |                           |                                 |           |
| 13:00 | 13:15 YUKO<br>groove<br>45       | 12:45 斎藤<br>はじめて<br>背泳ぎ  |                               | 12:50 遠藤<br>のんびり<br>平泳ぎ        |                                                 | 12:35 優佳<br>はじめて<br>背泳ぎ  |                                  | 12:35 杉内<br>はじめて<br>クロール  |                                         | 12:35 杉内<br>はじめて<br>平泳ぎ | 12:35 NORI<br>CENTERGY<br>45   | 12:50 遠藤<br>はじめて<br>バタフライ | 12:50 幕田<br>バランスコーディ<br>ネーション30 |           |
| :30   |                                  | 13:25 斎藤<br>のんびり<br>クロール | 13:10 小賀坂<br>アシュタンガヨガ<br>入門60 | 13:30 杉内<br>のんびり<br>背泳ぎ        | 13:30 佐々木<br>ボディ<br>メンテナンス60                    | 13:15 杉内<br>のんびり<br>クロール | 13:30 小賀坂<br>フローベーシック<br>60      | 13:15 安斎<br>はじめて<br>平泳ぎ   | 13:05 YUKA<br>ACTIVE<br>45              | 13:15 斎藤<br>のんびり<br>背泳ぎ |                                |                           | 13:30 YUKA<br>fight<br>映像 30    | フリーウォーキング |
| 14:00 |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |
| :30   |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |
| 15:00 |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |
| :30   | 15:30                            |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |
| 16:00 | キッズ体育塾                           |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |
| :30   |                                  | ジュニアスイミング                |                               | ジュニアスイミング                      |                                                 | ジュニアスイミング                |                                  | ジュニアスイミング                 |                                         | ジュニアスイミング               |                                | ジュニアスイミング                 |                                 |           |
| 17:00 | キッズ体育塾                           |                          |                               |                                | 16:40 Yu-ra<br>ジュニア<br>ダンス                      |                          | 16:40<br>キッズ体育塾                  |                           | 16:40 Yu-ra<br>ジュニア<br>ダンス              |                         |                                |                           |                                 |           |
| :30   |                                  |                          |                               |                                | 17:45 Yu-ra<br>ジュニア<br>ダンス                      |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |
| 18:00 |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |
| :30   |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         | 18:15 CHINATSU<br>ACTIVE<br>60 |                           | 18:30                           |           |
| 19:00 | 19:10 清野<br>ZUMBA<br>45          | 19:10 遠藤<br>はじめて<br>クロール | 19:15 TAKA<br>fight<br>45     |                                | 19:40 NORI<br>CENTERGY<br>45                    | 19:40 大宮<br>はじめて<br>平泳ぎ  | 19:10 佐々木晴<br>ストレッチ30            |                           | 19:10 鈴木<br>ZUMBA<br>50                 | 19:40 清野<br>アクアダンス      |                                | 19:15 安斎<br>のんびり<br>クロール  | 19:00                           |           |
| :30   |                                  | 19:45 安斎<br>アクアファイト      |                               | 19:40 大宮<br>はじめて<br>平泳ぎ        |                                                 | 19:40 清野<br>脂肪バイバイ       |                                  | 19:40 安斎<br>アクアファイト       |                                         |                         |                                | 19:50 安斎<br>のんびり<br>バタフライ | :30                             |           |
| 20:00 | 20:10 NORI<br>CENTERGY<br>60     | 20:20 遠藤<br>個人メドレー<br>中級 | 20:10 路美<br>セルフマッサージ<br>30    | 20:15 大宮<br>のんびり<br>クロール       | 20:35 MOSSA<br>映像 45<br>過替わり                    | 20:15 清野<br>平泳ぎ<br>中級    | 20:00<br>MOSSA<br>POWER<br>映像 60 | 20:15 大宮<br>のんびり<br>背泳ぎ   | 20:15 TAKA<br>fight<br>60               | 20:15 遠藤<br>クロール<br>中級  |                                |                           | 20:00                           |           |
| :30   |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           | :30                             |           |
| 21:00 |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           | 21:00                           |           |
| :30   |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           | :30                             |           |
| 22:00 |                                  |                          |                               |                                |                                                 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           | 22:00                           |           |
|       |                                  |                          |                               |                                | MOSSA 過替わり<br>1・3週目 groove 45<br>2・4週目 BLAST 45 |                          |                                  |                           |                                         |                         |                                |                           |                                 |           |