

プログラム一覧表(10月~12月)

| | 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 | |
| 10:30 | 10:20 郡司 かんたん ステップ(30) | 10:45 スロトレ(15) 場所はコスタ となります | 10:20 鈴木 ピラティス (50) | 10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール | 10:20 ラジオ体操(10) | 場所はコスタ となります | 10:20 安田 膝・腰痛予防 体操(45) | 10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール | 10:20 ラジオ体操(10) | 場所はコスタ となります | | 9:30~ 13:15 | 10:30 三本木 CENTERGY (60) | | 10:30 |
| 11:00 | 11:05 郡司 楽々体操 (40) | | | | 10:40 明美 M groove (60) | | | 11:15 高橋 フリー ウォーキング | 10:45 三本木 ボールストレッチ (30) | | | ジュニア スイミング スクール | | | 11:00 |
| :30 | | 11:30 明美 ウォーク ピクス | 11:25 大内 パレトン ソール シンセシス(30) | | | | 11:20 郡司 エアロピクス (40) | | 11:30 霞那 マットサイエンス (45) | | | | 11:45 阿部舞 ヨガストレッチ (30) | | :30 |
| 12:00 | 12:00 山内 ヨガ (60) | 12:15 絵里 はじめて クロール | 12:10 郡司 M CENTERGY (45) | 11:50 絵里 はじめて 背泳ぎ | 12:00 大内 コンディショニング (ストレッチ)(30) | | 12:15 大内 パランスーデー ネーション(40) | 11:40 亀山 はじめて スイム | | | | | 12:30 阿部舞 ZUMBA (30) | | 12:00 |
| :30 | | | | 12:35 大越 アクア ピクス | 12:45 大内 ボディメンテ ナンス(30) | | | 12:25 明美 はじめて 背泳ぎ | 12:30 三本木 M POWER (60) | 12:30 絵里 はじめて バタフライ | | 12:30 大内 ボールストレッチ (30) | | | :30 |
| 13:00 | 13:15 明美 M groove (60) | 13:00 細山 はじめて 平泳ぎ | 13:10 高橋 M fight (45) | 13:20 明美 のんびり クロール | 13:30 猪狩 ZUMBA (45) | | 13:10 亀山 M ACTIVE (60) | 13:10 郡司 アクア ピクス | | 13:15 亀山 脂肪 バイバイ | | 13:15 大内 パレトン ソール シンセシス(30) | 13:30 三本木 はじめて 背泳ぎ | | 13:00 |
| :30 | | | | | | | | | | | | 14:00 細山 M ACTIVE (45) | 14:15 三本木 はじめて 平泳ぎ | | :30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | :30 |
| 15:00 | | | | 14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール | この時間帯プールとジャグジーを 利用できません。 (月~土曜の ジュニアスイミングスクール中) | | | | | | 14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール | | | | 15:00 |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | :30 |
| 18:30 | | 15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール | | | | | 15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:00 亀山 ボールストレッチ(20) | 1・3週目 エアロピクス 2・4週目 かんぽんステップ | 19:00 細山 筋膜リリース& インナーマッスル(30) | | 19:15 郡司 M CENTERGY (60) | | 19:00 三本木 セルフマッサージ(15) | | | | 18:30 飯田 ヨガ (60) | | 【パーソナルスイム】 高橋 (月)20:50~ (水)13:05~ (金)12:30~ 亀山 (金)14:00~ 細山 (月)12:15~ (木)20:15~ 絵里 (月)13:45~ (火)14:00~ | | 19:00 |
| :30 | 19:35 郡司 週替わり (40) | 19:40 高橋 マスターズ | 19:45 細山 M groove (30) | 19:40 亀山 水中ウォーク | | | 19:30 霞那 カナトレ (45) | 19:30 細山 はじめて クロール | 19:30 阿部舞 ヨガ (45) | 19:20 陽子 はじめて 背泳ぎ | | | | | :30 |
| 20:00 | 20:30 三本木 M CENTERGY (45) | | 20:30 亀山 M ACTIVE (60) | 20:10 陽子 はじめて バタフライ | 20:30 三本木 M POWER (60) | | 20:30 高橋 M fight (60) | 20:30 陽子 はじめて 平泳ぎ | 20:30 明美 M groove (60) | 20:00 陽子 のんびり クロール | | | | | 20:00 |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | :30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | | :30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |

- ① プログラムは都合により急遽休講・変更となる場合があります。予めご了承ください。
- ② スタジオプログラムに参加される方は
開始時間までにフロントにてチケットをお取りください。