

プログラム一覧表(1月~3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)	10:35 細山 筋膜リリース& インナーマッスル(30)	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)	10:45 三本木 ポールストレッチ (30)	9:30~ 13:15 ジュニア スイミング スクール	10:30 三本木 CENTERGY (60)	10:30 三本木 CENTERGY (60)	10:30
11:00	11:05 郡司 楽しく 楽々体操 (40)	11:30 明美 ウォーク ピクス	11:25 大内 エアロピクス (30)	フリー ウォーク・ スイミング	11:15 細山 M groove (30)	11:20 郡司 エアロピクス (40)	11:40 亀山 はじめて スイム	11:30 霞那 マットサイエンス (45)	11:15 高橋 マスターズ	11:30 霞那 マットサイエンス (45)	マスターズ	フリー ウォーク・ スイミング	11:45 阿部舞 ヨガストレッチ (30)	11:00
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 CENTERGY (45)	12:35 大越 アクア ピクス	12:00 大内 コンディショニング (ストレッチ)(30)	12:15 大内 バランスデー ネーション(40)	12:25 亀山 はじめて 背泳ぎ	12:30 三本木 POWER (60)	12:30 三本木 POWER (60)	12:30 三本木 POWER (60)	12:30 大内 ポールストレッチ (30)	12:30 大内 ポールストレッチ (30)	12:30 阿部舞 ZUMBA (30)	12:00
13:00	13:15 亀山 ACTIVE (60)	13:00 細山 はじめて 平泳ぎ	13:10 高橋 fight (45)	13:20 明美 のんびり クロール	12:45 大内 ポディーメンテ ナンス(30)	13:05 霞那 はじめて クロール	13:10 郡司 アクア ピクス	13:15 亀山 脂肪 バイバイ	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	フリー ウォーク・ スイミング	13:30 三本木 はじめて 背泳ぎ	13:00
14:00					13:30 猪狩 ラテンワールド (45)	14:25 明美 ポールストレッチ(20)	14:25 明美 ポールストレッチ(20)				14:00 細山 ACTIVE (45)	14:15 三本木 はじめて 平泳ぎ	フリー ウォーク・ スイミング	14:00
15:00				14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール	この時間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		フリー ウォーク・ スイミング	15:00	
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		15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール					フリー ウォーク・ スイミング	18:30	
19:00	19:00 亀山 ポールストレッチ(20)	1・3週目 エアロピクス 2・4週目 かんかんステップ	19:00 細山 筋膜リリース& インナーマッスル(30)	フリー ウォーク・ スイミング	19:15 郡司 CENTERGY (60)	19:00 三本木 セルスマッサージ(15)	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	18:30 飯田 ヨガ (60)	フリー ウォーク・ スイミング	19:00	
20:00	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 細山 はじめて クロール	19:30 細山 はじめて クロール	19:30 阿部舞 ヨガ (45)	20:00 陽子 のんびり クロール	20:00 陽子 のんびり クロール	フリー ウォーク・ スイミング	20:00		
21:00	20:30 霞那 fight (30)		20:30 亀山 ACTIVE (60)	20:10 陽子 はじめて バタフライ	20:30 三本木 POWER (60)	20:30 高橋 fight (60)	20:30 高橋 fight (60)	20:30 明美 M groove (45)			20:30 明美 M groove (45)	フリー ウォーク・ スイミング	21:00	
22:00												フリー ウォーク・ スイミング	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。