

Program Time Schedule

2018 年 3 月



	MON 月曜日		TUE 火曜日		WED 水曜日		THU 木曜日		FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日		
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	
10:00	スタジオ/ショートプログラム	水泳教室/アクアプログラム	スタジオ/ショートプログラム	水泳教室/アクアプログラム	スタジオ/ショートプログラム	水泳教室/アクアプログラム	スタジオ/ショートプログラム	水泳教室/アクアプログラム	スタジオ/ショートプログラム	水泳教室/アクアプログラム	スタジオ/ショートプログラム	水泳教室/アクアプログラム	スタジオ/ショートプログラム	水泳教室/アクアプログラム	
10:30	10:15~10:45 腰肩痛 30分 山口	10:15~11:30 スロージョギング 中野	10:15~11:45 大塚 卓	10:15~11:00 レベルアップ 泳法 (45分) 菅原	10:30~10:50 山口	10:30~11:30 水泳教室 中野	10:30~11:30 水泳教室 中野	10:30~11:30 水泳教室 中野	10:15~10:45 仲がみ改善 (30分) 三浦	10:15~11:00 ウェーブアップ&水中歩行 (45分) 菅原	10:15~11:00 ハルエストレッチ (45分) 北川				
11:00	11:00~11:45 リフレクソロジー (45分) 今村	11:00~11:30 中野	11:00~11:45 大塚 卓	11:00~12:00 菅原	11:00~11:45 オリジナルエアロ (45分) 山口	11:00~11:30 水泳教室 中野	11:00~11:30 水泳教室 中野	11:00~11:30 水泳教室 中野	11:00~11:45 ZUMBA GOLD (45分) 今村	11:00~11:30 中野	11:00~12:00 中野	11:00~11:45 ファンクラス (45分)	11:00~12:00 中野 (60分)		
11:30	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	11:30~12:00 中野	
12:00	12:00~13:00 ダンスエアロ (60分) 白幡	12:00~13:30 上原 (60分) 平山	12:00~12:45 ダンスエアロ (45分) 今村	12:00~12:45 ダンスエアロ (45分) 今村	12:00~12:45 リフレクソロジー (45分) 山口	12:00~12:45 水泳教室 中野	12:00~12:45 水泳教室 中野	12:00~12:45 水泳教室 中野	12:00~12:45 エアロ有線 (45分) 今村	12:00~12:45 レベルアップサークル (45分) 三浦	12:15~12:55 ステップ入門 クエスチョンズ (40分) 北川	12:00~13:00 中野 (60分) 平山	12:00~12:45 ファンクラス (45分)	12:00~13:00 上原 (60分)	
13:00	13:00~13:30 上原 (60分) 平山	13:00~13:30 上原 (60分) 平山	13:00~13:45 MICA DANZ (45分) 今村	13:00~13:45 MICA DANZ (45分) 今村	13:00~14:00 スリートダンス (60分) 立崎	13:00~14:00 スリートダンス (60分) 立崎	13:00~14:00 スリートダンス (60分) 立崎	13:00~14:00 スリートダンス (60分) 立崎	13:00~13:45 ステップ有線 (45分) 同僚	13:00~14:00 上原 (60分) 新藤	13:00~13:30 シェイプアップ(30分) 平山				
13:30	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	13:30~14:00 ステップ有線(40分) 今村	
14:00	14:00~14:45 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:00~14:45 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:00~14:45 ステップ入門 ダンスエアロ (45分) 北川	14:00~15:00 中野 (60分) 平山	14:00~14:30 水泳(30分) 大川	14:00~14:30 水泳(30分) 大川	14:00~14:30 水泳(30分) 大川	14:00~14:30 水泳(30分) 大川	14:00~14:45 ZUMBA (45分) 同僚	14:00~14:45 レベルアップ泳ぎ (45分) 新藤	14:00~15:00 中野 (60分) 新藤	14:00~14:45 ファンクラス (45分)	14:00~14:30 クロールマスター (30分)	14:00~14:30 クロールマスター (30分)	
14:30	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	14:30~15:05 コンピニョールエアロ (45分) 今村	
15:00	15:00~15:30 ランニング有線 (30分) 今村	15:00~15:30 ランニング有線 (30分) 今村	15:00~15:30 ランニング有線 (30分) 今村	15:00~15:30 ランニング有線 (30分) 今村	15:00~15:30 ランニング有線 (30分) 今村	15:00~15:30 ランニング有線 (30分) 今村	15:00~15:30 ランニング有線 (30分) 今村	15:00~15:30 ランニング有線 (30分) 今村	15:00~15:45 エアロ入門 (45分) 宇原	15:00~15:45 エアロ入門 (45分) 宇原	15:00~15:30 水中歩行(30分) 新藤	15:00~15:30 水中歩行(30分) 新藤	15:00~15:30 水中歩行(30分) 新藤	15:00~15:30 水中歩行(30分) 新藤	
15:30	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	15:30~16:00 ランニング有線 (30分) 今村	
16:00	16:15~16:45 ストレッチ(30分) 大川	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~17:00 スイミング会員限定クラス 中野 大川	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	
16:30	16:15~16:45 ストレッチ(30分) 大川	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~17:00 スイミング会員限定クラス 中野 大川	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	16:00~16:30 仲がみ改善(30分) 三浦	
17:00															
17:30															
18:00	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	
18:30	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	18:00~18:45 エアロ有線 (45分) 山口	
19:00	19:00~19:40 ダンス有線 (40分) 大川	19:00~20:00 ダンス有線 (60分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:40 ダンス有線 (40分) 大川	19:00~20:15 ダンス有線 (75分) 平山	19:00~19:45 ダンス有線 (45分) 平山	19:00~19:45 ダンス有線 (45分) 平山	19:00~19:45 ダンス有線 (45分) 平山	19:00~19:45 ダンス有線 (45分) 平山	
19:30	19:00~19:40 ダンス有線 (40分) 大川	19:00~20:00 ダンス有線 (60分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:30 ダンス有線 (30分) 平山	19:00~19:40 ダンス有線 (40分) 大川	19:00~20:15 ダンス有線 (75分) 平山	19:00~19:45 ダンス有線 (45分) 平山	19:00~19:45 ダンス有線 (45分) 平山	19:00~19:45 ダンス有線 (45分) 平山	19:00~19:45 ダンス有線 (45分) 平山	
20:00	19:30~20:15 ステップ入門 クエスチョンズ (45分) 北川	20:00~20:30 ステップ入門 (30分) 平山	19:30~20:00 ステップ入門 (30分) 平山	20:00~20:30 ステップ入門 (30分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 大川	20:00~21:00 エアロ入門 (60分) 菅原	20:00~21:00 エアロ入門 (60分) 菅原	20:00~21:00 エアロ入門 (60分) 菅原	19:30~20:15 ステップ入門 クエスチョンズ (45分) 北川	20:00~20:15 ステップ入門 (15分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 平山	
20:30	19:30~20:15 ステップ入門 クエスチョンズ (45分) 北川	20:00~20:30 ステップ入門 (30分) 平山	19:30~20:00 ステップ入門 (30分) 平山	20:00~20:30 ステップ入門 (30分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 大川	20:00~21:00 エアロ入門 (60分) 菅原	20:00~21:00 エアロ入門 (60分) 菅原	20:00~21:00 エアロ入門 (60分) 菅原	19:30~20:15 ステップ入門 クエスチョンズ (45分) 北川	20:00~20:15 ステップ入門 (15分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 平山	20:00~20:40 エアロ入門 (40分) 平山	
21:00															
21:30															
22:00															

休館日