

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックスプール	
			10:30~11:05 35min 歩 【田中 真】 ★25名	10:20~11:05 フィットネス パワーヨガ 【岡田】 ★40名	10:25~10:55 トップライド 【Yu-suke】 ★15名			10:30~11:15 エナジー ステップ 【堀田】 ★35名	10:30~11:15 ファンムープ 【榎本】 ★30名			10:30~11:15 メカダンス 【Tsubasa】 ★40名	10:30~11:15 運動療法 プログラム 【登録者のみ】	10:30~11:00 アドバンススイム 背泳ぎ 【後藤】 ★30名	10:30~11:15 ウォーキング& トレーニング 【宮本】 ★25名	10:30~11:15 オリジナル ステップ 【和良】 ★35名	10:30~11:15 トップライド 【Tomo】 ★15名			10:30~11:15 ZUMBA 【YAKO】 ★40名					10:30~11:15 フィットネス パワーヨガ 【森田】 ★40名			
11:35~11:50 ラテンエアロ 【本館内練習】 ★40名	11:45~12:30 ゆったり ハタヨガ 【遊場】 ★30名	11:30~12:00 親子スイミング スクール	11:40~12:15 35min 歩 【松原】 ★25名	11:30~12:10 シンプル ステップ 【生駒】 ★35名	11:15~12:15 太極拳 【立花】 ★30名			11:45~12:30 ハタヨガ 【榎本】 ★40名	12:00~12:40 シンプル ステップ 【榎本】 ★25名			11:35~12:20 オキシジェノ 【Tsubasa】 ★40名	12:05~12:35 腹筋クラブ 【横谷】 ★30名	11:30~12:00 親子スイミング スクール		11:40~12:25 体調改善運動 【足裏】 【和良】 ★30名	11:30~12:00 親子スイミング スクール			11:35~12:20 ファンク 【大島】 ★40名			11:45~12:15 親子スイミング スクール			11:45~12:30 ユーバウンド 【Miyu】 ★35名		
				12:30~13:30 オリジナル ムーブ 【動&静】 【生駒】 ★40名	12:35~13:20 ジャズ ストレッチ 【初瀬】 ★30名	12:30~13:00 ビギナーズスイム 平泳ぎ 【山下】 ★30名			12:50~13:35 メカダンス 【Tsubasa】 ★40名	13:05~13:40 35min 動 【田辺】 ★30名	13:15~13:45 レンタルコース 【1・2コース】 ★30名	12:40~13:15 35min 動 【大井】 ★40名	12:55~13:30 35min 潤 【岩井】 ★30名	13:15~13:45 レンタルコース 【1・2コース】 ★30名			13:00~13:45 ラディカル パワー 【Yu-ya】 ★25名	12:40~13:25 ボディリセット 【大島】 ★40名	12:40~13:25 パワー カーディオ 【Yu-ya】 ★25名			12:50~13:50 ZUMBA 【中川】 ★40名	13:00~13:45 トップライド 【Takashi】 ★15名	12:50~13:50 自力整体 【友田】 ★40名	13:00~13:45 トップライド 【Takashi】 ★15名	13:00~13:45 自力整体 【友田】 ★40名	13:00~13:45 トップライド 【Takashi】 ★15名	13:00~13:35 35min 歩 【田中 真】 ★25名
13:00~13:45 ヨガ& ピラティス Fusion 【大島】 ★40名	13:45~14:05 ストレッチボール 【横谷】 ★30名	13:15~13:45 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※	13:50~14:20 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※	13:50~14:35 ユーバウンド 【Nao】 ★35名	13:40~14:10 ジャズ 【初瀬】 ★30名			14:05~14:50 ユーバウンド 【Yu-ya】 ★35名	14:00~14:35 35min 種 【岩井】 ★30名	14:45~15:30 アクアエアロ 【田辺】 ★25名			13:35~14:10 35min 昇 【岡田】 ★35名	13:50~14:20 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※	13:45~14:30 アクア エクササイズ 【松原】 ★25名			13:50~14:20 レンタルコース 【1・2コース】 ※有料・要予約※			14:10~14:55 ファイドウ 【Yu-ya】 ★40名			14:15~15:00 アクアエアロ 【伊藤】 ★25名				
15:05~15:50 ファンムープ 【吉原】 ★40名	15:15~16:15 キッズ 新体操 スクール			15:00~16:00 オリジナル ダンス 【大島】 ★20名					16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:15~18:35 キッズ バレエ スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール			16:30~17:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール			16:30~18:30 キッズ ミュージカル スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール			16:40~17:25 メカダンス 【本馬】 ★40名	15:00~15:45 ユーバウンド 【Nao】 ★35名	15:00~15:45 ユーバウンド 【Yu-suke】 ★40名	15:15~16:00 ファイドウ 【Yu-suke】 ★40名	16:15~17:00 マスターズ スイム 【田中 真】 ★30名	
				19:00~19:45 フィットネス パワーヨガ 【広野】 ★40名	19:15~20:00 エナジー ステップ 【吉原】 ★25名			19:15~20:00 ピラティス シェイプ 【白木】 ★40名	20:20~21:05 ZUMBA 【YAKO】 ★40名	20:30~21:15 ファイドウ 【Yu-suke】 ★30名	20:15~21:00 マスターズ スイム 【田中 真】 ★30名	19:15~20:00 ファンムープ ユーバウンド 【Miyu】 ★35名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 ★30名			19:15~20:00 ファンムープ 【本馬】 ★40名	19:30~20:15 トップライド 【Yu-suke】 ★15名			20:20~21:05 メカダンス 【本馬】 ★40名								
20:30~21:15 ユーバウンド 【Yu-ya】 ★35名				20:15~21:00 ファイドウ 【Yu-ya】 ★40名									20:20~20:35 腹筋クラブ 【岩井】 ★40名															

タイムテーブルの見方

リラックス・身体の調整をしていくクラス
シェイプアップ・脂肪燃焼が目的のクラス
ダンスや振付を楽しむクラス
ボディメイク・筋力アップを目指すクラス
白文字 スマイルプログラム

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@gs_tsukashin




～コロナウイルスに関するお願い～

- ・実施するプログラムは、全て定員数を設けさせて頂いております。
- ・館内ご利用の際は、必ずマスクを着用ください。
- ・プログラムでお待ちの際は、会話をお控えください。
- ・コロナウイルス感染防止の為、アクアプログラムでのツールの貸し出しはございません。
- ・スタジオでは換気の為、音量に配慮しながら扉を開放しクラスを実施させて頂きます。

～プログラムでのお願い～

- ・前のプログラム開始後からお並びいただけます。会話をお控えいただき、静かにお待ちください。
- ・メインプール、リラックスプールにて実施するプログラムは開始10分前になりましたら各エリアにお集まりいただき、参加バンドをお受け取りください。
- ・スマイルプログラムは、館内掲示をご確認ください。
- ・泳法プログラム時の使用コース数は、11人～20人→2コース、21人～30人→3コースと定めます。
- ・プログラム終了時、参加券の回収にご協力お願い致します。