



| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | 金 | | | 土 | | |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------|--|-------------------------------|------|--|-----------------------------|------|---|------------------------------------|--|------|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| | studio A | studio B | POOL | studio A | studio B | POOL | studio A | studio B | POOL | | studio A | studio B | POOL | studio A | studio B | POOL |
| 9:30 | | 9:40~(15) アロマストレッチ | | | 9:40~(15) モーニングストレッチ | | | 9:40~(15) アロマストレッチ | | | 9:40~(15) モーニングストレッチ | | | 9:10~(15) アロマストレッチ | | |
| 10:00 | 10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ | 10:05~(20) 足裏ケア | | 10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子 | 10:05~(15) タオルエクササイズ | | 10:00~(60) ハタヨガ 爾 | 10:05~(20) アロマアフレクゼーション | | | 10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子 | 10:05~(15) 骨盤ストレッチ | | 10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子 | | |
| 10:30 | | 10:30~(30) 水中らくらく運動 石上 恵津子 | 親子 ベビー | 10:20~(30) 水中らくらく運動 小澤 文也 | | | | | | | 10:30~(30) はじめてパタフライ 石上 恵津子 | | | 10:30~(20) ボールエクササイズ | | 10:15~(20) 水中ダイエット 法月 由里 |
| 11:00 | | 11:10~(30) アクアピクス 望月 佳奈枝 | | 11:10~(30) アクアピクス 柳原 彩香 | | | | | | | 11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子 | 11:05~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ | | 11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子 | | 10:45~(45) はじめてパタフライ 稲葉 風吹 |
| 11:30 | 11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将 | 11:15~(45) ヨガ45 RYO | | 11:15~(45) パーソナルエアロ45 大原 知子 | 11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ | | 11:15~(45)★ ファットバーン エアロ45 橋村 典枝 | 11:10~(15) リズム青竹 | | | 11:40~(30) はじめてプール 中山 和昭 | 11:40~(30) オリジナルキック ボクササイズ 石川 航大 | | 11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子 | 12:00~(45) UBOUND 小澤 文也 | |
| 12:00 | | 12:15~(60) はじめてプール 石川 航大 | | 12:15~(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代 | 12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子 | | 12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝 | 12:20~ 14:20 | | | 12:30~(60) はじめてクロール 柳原 彩香 | | | 12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子 | 12:45~18:40 | |
| 12:30 | 12:15~(60) U-JAM 山口 王将 | | | 12:30~(50) はじめて青泳ぎ 法月 由里 | | | 13:15~(45) パレトン45 平松 愛美 | 静岡市委託業務 しぞ〜か でんでん体操教室 | | | | 12:30~(60)★ 矯正クロール & かっこよく4泳法 稲葉(風)・中山 | | 13:15~(30) パレトン30 小澤 文也 | | |
| 13:00 | | 12:25~(15) はじめての呼吸 石川 航大 | | 13:30~(45) リラクゼーション ストレッチ45 青山 雅代 | 13:30~(60) 健康らくらく運動 | | 14:15~(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子 | | | | | 13:40~(50) はじめて平泳ぎ 西ヶ谷 幸男 | | 14:00~(60) パーソニック エアロ60 小澤 文也 | | |
| 13:30 | 13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ | | | 14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子 | 14:50~ 21:20 | | 14:50~ 21:20 | | | | | 13:50~21:20 | | 14:00~(60) ZUMBA60 小澤 文也 | | |
| 14:00 | | 14:15~(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ | | 15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都 | 子ども スイミング スクール | | 15:30~(60) Yogaピキナー60 牧野 智美 | | | | | | | 15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆 | | |
| 14:30 | | 14:50~ 21:20 | | 19:00~(60) ヨガ60 建徳 里子 | 子ども スイミング スクール | | 19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美 | | | | | | | 15:15~(20) ゴアフレクゼーション | 子ども スイミングスクール | |
| 15:00 | | 15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都 | | 19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美 | 子ども スイミング スクール | | 19:30~(30) UBOUND 石川 航大 | | | | | | | 15:30~(60) ZUMBA60 小澤 文也 | ※コース利用表を ご確認ください | |
| 15:30 | | 15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都 | | 19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健 | 子ども スイミング スクール | | 20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果 | | | | | | | 18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代 | ※コース利用表を ご確認ください | |
| 16:00 | | 19:00~(60) ヨガ60 建徳 里子 | | 20:15~(45) パーソニック エアロ45 朝倉 南美 | 子ども スイミング スクール | | 20:45~(45)★ 矯正クロール 稲葉 風吹 | | | | | | | 19:40~(15) ボールエクササイズ | | |
| 17:00 | | 19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健 | | 20:45~(45) はじめて青泳ぎ 中山 和昭 | 子ども スイミング スクール | | 21:15~(45) ヨガ45 建徳 里子 | | | | | | | 20:05~(20) ゴアフレクゼーション | 20:00~(60)★ チャレンジマスター 柳原 彩香 | |
| 18:00 | | 19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健 | | 21:15~(60) チャレンジマスター 法月 由里 | 子ども スイミング スクール | | 時間変更 | | | | | | | 20:15~(30) U-JAM MARIAN | | |
| 19:00 | | 19:00~(60) ヨガ60 建徳 里子 | | 21:30~(20) アロマアフレクゼーション | 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | |
| 19:30 | | 19:00~(60) ヨガ60 建徳 里子 | | 21:30~(20) アロマアフレクゼーション | 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | |
| 20:00 | | 19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健 | | 21:30~(20) アロマアフレクゼーション | 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | |
| 20:30 | | 19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健 | | 21:30~(20) アロマアフレクゼーション | 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | |
| 21:00 | | 20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健 | | 21:30~(20) アロマアフレクゼーション | 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | |
| 21:30 | | 20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健 | | 21:30~(20) アロマアフレクゼーション | 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | |
| 22:00 | | 20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健 | | 21:30~(20) アロマアフレクゼーション | 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | |
| 22:30 | | 20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健 | | 21:30~(20) アロマアフレクゼーション | 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | |
| 23:00 | ジム・プール・アクアプールのご利用は 22:30 までとなります | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

「日曜日」
「Aスタジオ」

11:00~(60)
ヨガ60
4日 建徳 里子
11日 落合 晃代
18日 坂本 純子
25日 須田 優貴子

13:00~(60)
ZUMBA60
4日・11日 杉山 健

13:00~(60)★
初中級エアロ60
18日 朝倉 南美

13:00~(45)★
初中級エアロ45
25日 藤城 華織

14:15~(45)
ポルドブラ45
4日 杉山 健
18日 朝倉 南美

14:15~(45)★
ファットバーンエアロ45
11日 杉山 健

14:00~(60)
ZUMBA60
25日 藤城 華織

「Bスタジオ」

①10:30~ ②15:10~
おまかせBスタジオ

「カルチャースクール」

18日 10:00~(90)
シェイプアップ武道エクササイズ
松浦 睦巳

※こちらは有料となります

日曜日・祝日の営業時間
9:00~18:00

ジム・プール・アクアプールのご利用は 17:30 まで

18:00 閉館

《お知らせ》 子ども水泳教室→

| | |
|-----|-------------|
| 月~水 | 14:50~21:20 |
| 金 | 13:50~21:20 |
| 土 | 12:45~18:40 |

※時間帯によりフリーコースが異なります。
コース表をご確認ください。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。
※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。
★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。