プログラム一覧表

2024. 04. 01～

月

スタジオ
- 10:30 大宮(優) いきいき 健康体操45
- 11:30 矢作 らくらくエアロ30
- 12:15 YUKO CENTERGY 45
- 13:15 MOSSA POWER 映像 45
- 15:30 キッズ体育塾
- 16:40 キッズ体育塾
- 19:10 清野 ZUMBA 45
- 20:10 NORI CENTERGY 60

プール
- 11:25 杉内 はじめて平泳ぎ
- 12:05 斎藤 脂肪バイバイ
- 12:45 杉内 バタフライ 中級
- 12:45 大宮(優) はじめて背泳ぎ
- 13:25 斎藤 のんびりクロール
- ジュニアスイミング
- フリースイミング・フリーウォーキング
- 19:10 遠藤 はじめてクロール
- 19:45 安斎 アクアファイト
- 20:20 遠藤 個人メドレー 中級
- フリースイミング・ウォーキング

火

スタジオ
- 10:30 丹治 膝・腰痛予防体操60
- 11:40 鈴木 エアロビクス ベーシック40
- 12:35 鈴木 ZUMBA 45
- 13:30 岸見 コンディショニングヨガ60
- 19:10 TAKA fight 45
- 20:05 路美 セルフマッサージ 30

プール
- ジュニアスイミング ベビーコース グッピーコース
- 12:10 斎藤 スティックアクア
- 12:50 遠藤 のんびり平泳ぎ
- 12:50 大宮(優) はじめてクロール
- 13:30 杉内 のんびり背泳ぎ
- 13:30 大宮(優) はじめてバタフライ
- ジュニアスイミング
- フリースイミング・フリーウォーキング
- 19:40 大宮 はじめて平泳ぎ
- 20:15 大宮 のんびり1クロール
- フリースイミング・ウォーキング

水

スタジオ
- 9:30 健康 太極拳
- 11:15 NORI CENTERGY 60
- 12:30 TAKA fight 45
- 13:30 佐々木 ボディメンテナンス60
- 17:45 Yu-ra ジュニアダンス
- 19:40 NORI CENTERGY 45
- 20:35 MOSSA GROOVE 映像 30

プール
- 11:15 大宮(優) はじめてスイム
- 11:55 杉内 アクアビクス
- 12:35 遠藤 個人メドレー 中級
- 12:35 大宮 はじめて背泳ぎ
- 13:15 杉内 のんびりクロール
- ジュニアスイミング
- フリースイミング・フリーウォーキング
- 19:40 清野 脂肪バイバイ
- 20:15 清野 背泳ぎ 中級
- フリースイミング・ウォーキング

木

スタジオ
- 10:15 矢作 ポル・ド・ブラ30
- 11:00 幕田 エアロビクス ベーシック60
- 12:15 岸見 ベーシックヨガ60
- 13:30 YUKO groove 60
- 15:30 キッズ体育塾
- 16:40 キッズ体育塾
- 19:10 佐々木晴 ストレッチ30
- 20:00 MOSSA POWER 映像 60

プール
- 11:15 杉内 のんびり平泳ぎ
- 11:55 安斎 アクアファイト
- 12:35 杉内 のんびりバタフライ
- 12:35 斎藤 はじめてクロール
- 13:15 大宮(優) 背泳ぎ 中級
- 14:30 ペンギンコース 杉内 アシカ コース 松野
- ジュニアスイミング
- フリースイミング・フリーウォーキング
- 19:40 安斎 アクアファイト
- 20:15 大宮 のんびり平泳ぎ
- フリースイミング・ウォーキング

金

スタジオ
- 10:15 YUKO CENTERGY 30
- 11:00 加藤 スタートエアロリセット&ストレッチ50
- 12:05 YUKO fight 45
- 13:05 MOSSA POWER 映像 45
- 16:40 Yu-ra ジュニアダンス
- 19:10 鈴木 ZUMBA 50
- 20:15 TAKA fight 60

プール
- 11:15大宮(優) はじめてスイム
- 11:55 斎藤 アクアビクス
- 12:35 大宮(優) クロール 中級
- 12:35 杉内 はじめて平泳ぎ
- 13:15 杉内 のんびり背泳ぎ
- 14:15 泳ぎ込みコース
- ジュニアスイミング
- フリースイミング・フリーウォーキング
- 19:40 清野 脂肪バイバイ
- 20:15 遠藤 クロール 中級
- フリースイミング・ウォーキング

土

スタジオ
- 10:45 路美 いきいき 健康体操60
- 12:00 山方 e-タイチ20
- 12:35 NORI CENTERGY 45
- 13:35 YUKA groove 45
- 18:30 MOSSA 映像 45
- 1・2週目 MOSSA FIGHT
- 3・4週目 MOSSA BLAST

プール
- ジュニアスイミング
- ジュニアスイミング
- 12:10 清野 脂肪バイバイ
- 12:50 遠藤 はじめてバタフライ
- 12:45 松野 がんばれ3種目
- ジュニアスイミング
- フリースイミング・フリーウォーキング
- 19:15 安斎 のんびり背泳ぎ
- 19:50 安斎 のんびりバタフライ
- フリースイミング・ウォーキング

日

スタジオ
- 11:00 幕田 エアロビクス ベーシック60
- 12:15 YUKO fight 30
- 13:00 YUKO groove 60

プール
- フリースイミング・フリーウォーキング

★ 有料プログラム　【スタジオプログラム】すべてのクラス予約制。当日受付。開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮下さい。

休館日／毎月末　29日･30日･31日