# プログラム一覧表（１月～３月）

## 月

**スタジオ**
- 10:20 郡司 エアロ（30） ビギナー
- 11:05 郡司 楽々体操（40）
- 12:00 山内 ヨガ（60）
- 13:15 明美 groove（60）
- 19:00 亀山 ポールストレッチ(20)
- 19:35 郡司 エアロ（40） シンプル
- 20:30 中村 fight（60）

**プール**
- 11:30 明美 水中ウォーク
- 12:15 絵里 はじめてクロール
- 13:00 細山 はじめてバタフライ
- 15:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 19:40 高橋 マスターズ
- フリーウォーク・スイミング

## 火

**スタジオ**
- 10:20 鈴木 ピラティス（50）
- 11:25 大内 エアロ（40） シンプル
- 12:20 郡司 CENTERGY（45）
- 13:20 高橋 fight（45）
- 19:00 細山 筋膜リリース(15)
- 19:30 細山 groove（45）
- 20:30 三本木 POWER（60）

**プール**
- 10:15～11:15 ベビースイミングスクール
- 11:50 絵里 はじめて背泳ぎ
- 12:35 大越 アクアビクス
- 13:20 明美 のんびりクロール
- 14:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 19:30 亀山 はじめてバタフライ
- フリーウォーク・スイミング

## 水

**スタジオ**
- 10:20 ラジオ体操(10)
- 10:40 細山 groove（60）
- 12:00 大内 コンディショニング（ストレッチ）(30)
- 12:45 大内 エアロ（30） ビギナー
- 13:30 猪狩 ZUMBA（45）
- 19:15 郡司 CENTERGY（60）
- 20:30 亀山 ACTIVE（60）

場所はコスタとなります

この時間は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）

**プール**
- 11:15 高橋 マスターズ
- 12:30 中村 エクササイズウォーク
- 13:05 中村 はじめてクロール
- 15:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 20:30 三本木 はじめて平泳ぎ
- フリーウォーク・スイミング

## 木

**スタジオ**
- 10:20 安田 膝・腰痛予防体操（45）
- 11:20 郡司 エアロ（40） シンプル
- 12:15 大内 バランスコーディネーション（40）
- 13:10 亀山 ACTIVE（60）
- 14:25 亀山 ポールストレッチ(20)
- 19:00(有料)中村 ファットバーンエクストリーム
- 19:45 中村 ZUMBA（45）
- 20:45 高橋 fight（45）

**プール**
- 10:15～11:15 ベビースイミングスクール
- 11:40 絵里 はじめてスイム
- 12:25 明美 はじめて背泳ぎ
- 13:10 郡司 アクアビクス
- 15:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 19:45 細山 クロール＆背泳ぎ
- フリーウォーク・スイミング

## 金

**スタジオ**
- 10:20 ラジオ体操(10)
- 10:45 三本木 ポールストレッチ（30）
- 11:30 中村 fight（45）
- 12:30 三本木 POWER（60）
- 19:30 細山 ACTIVE（45）
- 20:30 明美 groove（60）

場所はコスタとなります

**プール**
- 11:15 高橋 マスターズ
- 12:30 亀山 はじめて平泳ぎ
- 13:15 亀山 脂肪バイバイ
- 14:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 19:30 中村 アクアダンス
- フリーウォーク・スイミング

## 土

**スタジオ**
- 12:30 大内 ポールストレッチ（30）
- 13:15 大内 バレトン ソール シンセシス（30）
- 14:00 細山 ACTIVE（60）
- 18:00 猪狩 ZUMBA（45）
- 19:00 飯田 ヨガ（60）

**プール**
- 9:30～13:15 ジュニアスイミングスクール
- 13:30 亀山 はじめて背泳ぎ
- 14:15 谷津 はじめてバタフライ
- フリーウォーク・スイミング

## 日

**スタジオ**
- 11:00 三本木 CENTERGY（60）
- 12:30 中村 ポールストレッチ（30）
- 13:15 中村 週替わり（45）
  - 1・3週目 ZUMBA
  - 2・4週目 fight

**プール**
- 終日フリーウォーク・スイミング
- ～18:00

プールプログラムについて
- マスターズ 60分間
- アクアダンス 20分間
- エクササイズウォーク(昼)20分間
- その他クラス 30分間

---

① 全てのクラス定員が２０名となります。
② 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。
③ 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。

休館日／毎月末 29日・30日・31日