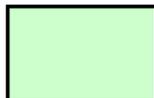


トアフィットネスクラブ プログラムタイムスケジュール 2025.4月～2025.10月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00	スタジオ タオル ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ タオル ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ タオル ストレッチ15 10:30～10:45	プール プール利用時間 10:00～20:30	10:00		
11:00	ガムラン メイク 45 11:00～11:45	アクアウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉 初級水泳教室45 11:30～12:15 藤井 達哉	やさしい ピラティス45 11:00～11:45 小野 徹平	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子 ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 11:25～11:55 飯田 直子	ZUMBA 60 11:00～12:00 上田 真理	アクアウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉	カラダ すっきりヨガ 45 11:00～11:45 伊藤 由希子	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子 中級水泳教室45 11:30～12:15 飯田 直子	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 11:00～11:50	腰痛改善体操 20 11:00～11:20 藤井 達哉 ベーシック クロール・背泳ぎ 30 11:25～11:55 藤井 達哉	11:00		
12:00	ZUMBA 45 11:55～12:40 多々見 絵美		癒し整体 50 12:00～12:50 飯田 厚				ピラティス 45 12:00～12:45 伊藤 由希子		バランスボール トレーニング 30 12:10～12:40		Jrスイミング レッスン 9:15 ～11:30 13:30 ～15:45 一部コース 使用 その他の コースは遊泳 できます	12:00	
13:00	ZUMBA 45 12:45～13:30 多々見 絵美		バランス ボール 45 13:00～13:45 michiko				シェイプアップ パンチ 30 13:00～13:30		スタイルアップ フィット 45 13:00～13:45 新出 恭平			13:00	
14:00	ガムラン メイク 45 13:45～14:30			AQUA ZUMBA 45 14:00～14:45 michiko		腰痛改善体操 20 14:00～14:20 萩原 晴生		かんたんアクア 20 14:00～14:20 飯田 直子		ウォーキング & アクアピクス 45 14:00～14:45 新出 恭平	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 14:45～15:35	14:00	
15:00		腰痛改善体操 20 14:35～14:55 辻 孝夫			ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 14:25～14:55 萩原 晴生		ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:25～14:55 飯田 直子	中級水泳教室 45 14:25～15:10 藤井 達哉			★毎月のテーマに 合わせたヨガ	15:00	
15:00		ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 15:00～15:30 藤本 奈央子	ベーシック 30 平泳ぎ・バタフライ 15:00～15:30 萩原 晴生				ボールリラックス25 15:25～15:50				※16:30～ 17:30まで Jrスイミング 一部コース 使用	5	
15:00			※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用	ZUMBA 45 18:30～19:15 上田 真理		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用	ガムラン メイク 45 18:30～19:15		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用		腸活ヨガ 美姿勢ヨガ 骨盤調整ヨガ など 45 18:15～19:00 上田 真理	19:00	
19:00		ロングスイム 45 19:00～19:45 萩原 晴生		ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:15～19:45 萩原 晴生	ZUMBA 45 19:20～20:05 上田 真理	ロングスイム 45 19:00～19:45 藤井 達哉		AQUA ZUMBA 45 19:00～19:45 michiko	ボクシング トレーニング45 19:00～19:45 (定員10名)			19:00	
20:00	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 19:30～20:20		ボクシング エクササイズ 45 19:30～20:15 多々見 絵美				キック ボクシング60 19:30～20:30 大森 重宗 (定員10名)		姿勢体操 教室 50 (定員15名) 20:10～21:00	フィンスイム 45 20:00～20:45 藤井 達哉	ZUMBA 45 19:10～19:55 上田 真理	20:00	
21:00			ZUMBA 45 20:30～21:15 多々見 絵美		やさしい ヨガ 45 20:15～21:00 上田 真理							※プール利用は 20:30まで	21:00
		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで			



定員24名まで



定員18名まで



各定員