

ノアフィットネスクラブ プログラムタイムスケジュール 2025.10月～2026.3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		プール利用時間 10:45～21:15		プール利用時間 10:45～21:15		プール利用時間 10:45～21:15		プール利用時間 10:45～21:15		プール利用時間 10:45～21:15	プール利用時間 10:00～20:30
	タオル ストレッチ15 10:30～10:45		ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45		タオル ストレッチ15 10:30～10:45		ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45		タオル ストレッチ15 10:30～10:45		
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	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	ZUMBA 45 11:00～11:45 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	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	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
		初級水泳教室45 11:30～12:15 藤井 達哉		ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 11:25～11:55 飯田 直子			中級水泳教室45 11:30～12:15 飯田 直子		ベーシック クロール・背泳ぎ 30 11:25～11:55 藤井 達哉		
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		
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		
14:00	ガムラン メイク 45 13:45～14:30			AQUA ZUMBA 45 14:00～14:45 michiko		ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 14:00～14:30 藤井 達哉		かんたんアクア 20 14:00～14:20 飯田 直子		ウォーキング& アクアビクス 45 14:00～14:45 新出 恭平	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 14:45～15:35
		腰痛改善体操 20 14:35～14:55 辻 孝夫						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		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		※18:00～ 19:00まで Jrスイミング 一部コース 使用		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用		
			※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		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		代謝UP 開脚を極める 首コリ肩こり解消など 45 18:15～19:00 上田 真理
19:00		ロングスイム 45 19:00～19:45 藤井 達哉		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	ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 19:00～19:30 藤井 達哉		ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:00～19:30 井上 広美	シェイプアップ HIIT 20 19:30～19:50		
	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 19:40～20:30		ボクシング エクササイズ 45 19:30～20:15 多々見 絵美				ボクシング トレーニング 60 19:30～20:30 (定員10名)				ZUMBA 45 19:15～20:00 上田 真理
20:00									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 20:25～21:10 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		21:15まで	



定員24名まで



定員18名まで



各定員