

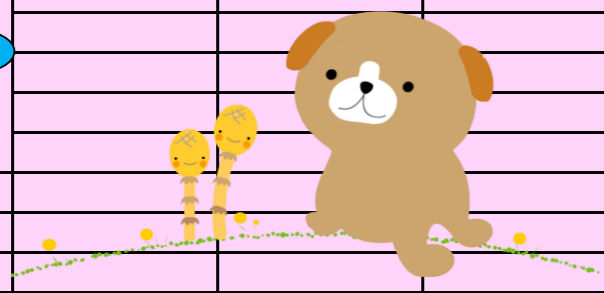
# スタジオ&プールプログラム

## 2023 4~6月



曜日	月		火		水	木		曜日	金		土		日	曜日	
場所	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	場所	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	場所
10:00								10:00							10:00
10:15								10:15							10:15
10:30								10:30							10:30
10:45	😊		😊			😊 all		10:45	😊		😊 all				10:45
11:00								11:00							11:00
11:15	11:00~12:00		11:00~12:00			11:00~12:00		11:15	11:00~12:00		11:00~12:00				11:15
11:30	ヨガ		LAキレイヨガ			姿勢コーディネート		11:30	ヨガ		zumba				11:30
11:45	高田		★Madoka			原田		11:45	井内		島田				11:45
12:00								12:00							12:00
12:15								12:15							12:15
12:30								12:30							12:30
12:45								12:45							12:45
13:00								13:00			😊 all				13:00
13:15								13:15			13:00~14:00				13:15
13:30								13:30			zumba				13:30
13:45								13:45			島田				13:45
14:00								14:00							14:00
14:15	😊 all					😊		14:15			😊				14:15
14:30	14:30~15:15					14:00~15:00		14:30			14:30~15:30				14:30
14:45	zumba					ヨガ		14:45			肩こり腰痛スッ				14:45
15:00	松本					高田		15:00			キリ!アクティブ				15:00
15:15	😊 all							15:15			ストレッチ!				15:15
15:30	15:25~15:55							15:30			木曾				15:30
15:45	zumbaステップ							15:45							15:45
16:00	松本							16:00							16:00
16:15	↑							16:15			😊 new				16:15
16:30	整体							16:30			16:00~17:00				16:30
16:45								16:45			キッズ体操①				16:45
17:00								17:00			三宅				17:00
17:15								17:15			😊 new				17:15
17:30	体					😊 new		17:30			17:10~18:10				17:30
17:45						17:15~18:15		17:45			キッズ体操②				17:45
18:00						三宅		18:00			三宅				18:00
18:15								18:15							18:15
18:30								18:30							18:30
18:45	↓							18:45	😊 all						18:45
19:00								19:00							19:00
19:15	😊 all					😊 all		19:15	😊 all						19:15
19:30	19:30~20:30					19:00~20:00		19:30	19:00~20:00						19:30
19:45	ボクシングex					リラクゼーション		19:45	ナチュラルヨガ						19:45
20:00	松本					ヨガ		20:00	よしみ						20:00
20:15						よしみ		20:15							20:15
20:30								20:30							20:30
20:45								20:45			😊 all				20:45
21:00								21:00			20:15~21:05				21:00
21:15								21:15			aqua zumba				21:15
											中川				

休館日



○プールプログラムの受付はプールサイドにて  
スタジオプログラムの受付は1F受付にて  
プログラム開始30分前から行います。

○都合により、急なプログラム変更、休講になる  
場合がございます。

○期替わりレッスンの内容は、前期中にお知らせ  
いたします。

😊 all どなたでもご参加いただけます。

😊 初心者の方にお勧めです。

😊 new 新しいプログラムです。