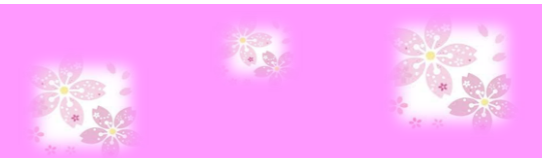


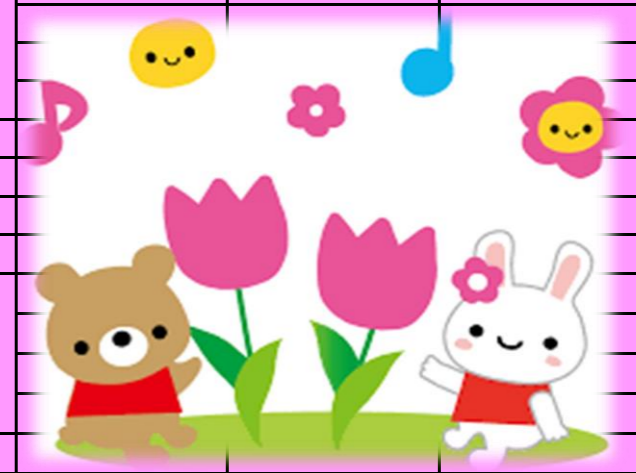
スタジオ&プールプログラム

2024 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	😊							10:45	😊		😊				10:45
11:00			😊					11:00	😊		😊				11:00
11:15	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					11:30	ヨガ		zumba				11:30
11:45	高田		★Madoka					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			😊				13:00
13:15			all					13:15			all				13:15
13:30			13:00~14:00					13:30			13:00~14:00				13:30
13:45			アクア					13:45			zumba				13:45
14:00			ウォーキング					14:00			島田				14:00
14:15			坂東					14:15							14:15
14:30	😊							14:30							14:30
14:45	all							14:45			😊				14:45
15:00	14:30~15:15							15:00			14:30~15:30				15:00
15:15	zumba							15:15			肩こり腰痛スッ				15:15
15:30	松本							15:30			キリ!アクティブ				15:30
15:45	😊							15:45			ストレッチ!				15:45
16:00	all							16:00			木曾				16:00
16:15	↑							16:15							16:15
16:30	整体							16:30			😊				16:30
16:45	↓							16:45			16:00~17:00				16:45
17:00								17:00			キッズ体操①				17:00
17:15								17:15			三宅				17:15
17:30	😊							17:30			😊				17:30
17:45	17:45~18:25							17:45			17:10~18:10				17:45
18:00	キッズダンス幼							18:00			キッズ体操②				18:00
18:15	ひなちゃん							18:15			三宅				18:15
18:30	😊							18:30							18:30
18:45	18:35~19:20							18:45			😊				18:45
19:00	キッズダンス小							19:00	😊		18:30~19:30				19:00
19:15	ひなちゃん							19:15	all		ズンバkids				19:15
19:30	😊							19:30	😊		中川				19:30
19:45	19:30~20:30							19:45							19:45
20:00	ボクシングex							20:00							20:00
20:15	松本							20:15			😊				20:15
20:30								20:30			all				20:30
20:45								20:45			20:15~21:05				20:45
21:00								21:00			aqua zumba				21:00
											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。