

🎃 スタジオ&プールプログラム 2024 10~12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		😊 all						13:00			😊 all				13:00
13:15		13:00~14:00						13:15			13:00~14:00				13:15
13:30		アクア						13:30			zumba				13:30
13:45		ウォーキング						13:45			島田				13:45
14:00		坂東						14:00							14:00
14:15	😊 all							14:15			😊 all				14:15
14:30	14:30~15:15							14:30			14:30~15:30				14:30
14:45	zumba							14:45			肩こり腰痛スッ				14:45
15:00	松本							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							16:15
16:30	整							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							17:15
17:30	😊							17:30			17:10~18:10				17:30
17:45	17:45~18:25							17:45			キッズ体操②				17:45
18:00	キッズダンス幼							18:00			三宅				18:00
18:15	ひなちゃん							18:15							18:15
18:30								18:30							18:30
18:45	18:35~19:20							18:45	😊 all		18:30~19:30				18:45
19:00	キッズダンス小							19:00			zumba@kids				19:00
19:15	ひなちゃん							19:15	19:00~20:00		中川				19:15
19:30	😊 all							19:30	ナチュラルヨガ						19:30
19:45	19:30~20:30							19:45	よしみ						19:45
20:00	ボクシングex							20:00							20:00
20:15	松本							20:15			😊 all				20:15
20:30								20:30			20:15~21:05				20:30
20:45								20:45			aqua zumba				20:45
21:00								21:00			中川				21:00
21:15								21:15							21:15



○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。

休
館
日