

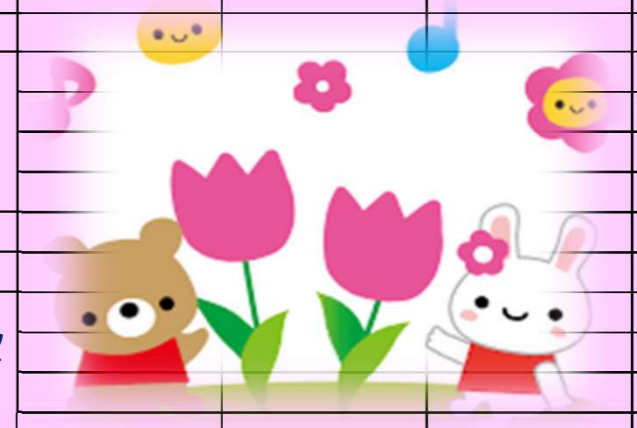
# スタジオ&プールプログラム

## 2025 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		😊 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		小手川				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							13:15
13:30								13:30			13:00~14:00				13:30
13:45								13:45			zumba				13:45
14:00								14:00			中川				14:00
14:15	😊 all					😊		14:15			😊 all				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							16:15
16:30								16:30							16:30
16:45								16:45							16:45
17:00	整							17:00							17:00
17:15								17:15							17:15
17:30								17:30							17:30
17:45								17:45							17:45
18:00	体							18:00							18:00
18:15								18:15							18:15
18:30								18:30							18:30
18:45	↓							18:45							18:45
19:00								19:00							19:00
19:15	😊 all							19:15	😊 all		18:30~19:30				19:15
19:30	19:30~20:30							19:30			zumba@kids				19:30
19:45	ボクシングex							19:45			中川				19:45
20:00	松本							20:00							20:00
20:15								20:15							20:15
20:30								20:30							20:30
20:45								20:45							20:45
21:00								21:00							21:00
21:15								21:15							21:15

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。