



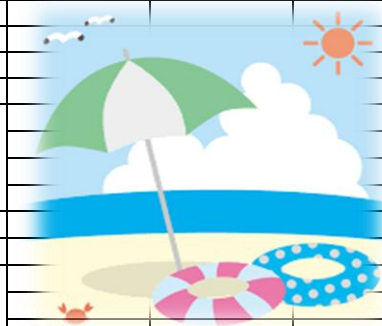
スタジオ&プールプログラム

2025 7~9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 new		10:45	😊 all		😊 all		😊 10:30~11:10 キッズダンス幼 ひなちゃん		10:45
11:00	11:00~12:00 ヨ ガ 高田		11:00~12:00 LAキレイヨガ ★Madoka			11:00~12:00 ピラティス minami		11:00	11:00~12:00 ヨ ガ 井内		11:00~12:00 zumba 中川		😊 11:20~12:05 キッズダンス小 ひなちゃん		11:00
11:15								11:15							11:15
11:30								11:30							11:30
11:45								11:45							11:45
12:00								12:00							12:00
12:15								12:15							12:15
12:30								12:30							12:30
12:45		😊 all						12:45			😊 all				12:45
13:00		13:00~14:00 アクア ウォーキング 坂東						13:00			13:00~14:00 zumba 小手川				13:00
13:15								13:15							13:15
13:30								13:30							13:30
13:45								13:45							13:45
14:00						😊 all		14:00							14:00
14:15	😊 all					14:00~15:00 ヨ ガ 高田		14:15			😊				14:15
14:30	14:30~15:15 zumba 松本							14:30			14:30~15:30 肩こり腰痛スッ キリ!アクティブ ストレッチ! 木曾				14:30
14:45								14:45							14:45
15:00	😊 all							15:00							15:00
15:15	15:25~15:55 zumbaステップ 松本							15:15							15:15
15:30								15:30							15:30
15:45								15:45							15:45
16:00	↑							16:00			😊				16:00
16:15								16:15			16:00~17:00 キッズ体操① 三宅				16:15
16:30	整					😊		16:30							16:30
16:45						16:15~17:15 キッズ体操① 三宅		16:45			😊				16:45
17:00								17:00							17:00
17:15						17:20~18:20 キッズ体操② 三宅		17:15			17:10~18:10 キッズ体操② 三宅				17:15
17:30								17:30							17:30
17:45	体							17:45							17:45
18:00								18:00							18:00
18:15								18:15			😊				18:15
18:30								18:30							18:30
18:45	↓							18:45			18:30~19:30 zumba@kids 中川				18:45
19:00			😊 all					19:00	😊 new				😊		19:00
19:15			19:00~20:00 リラクゼーション ヨガ ミツチャン					19:15	19:00~20:00 ピラティス minami				😊		19:15
19:30	😊 all					😊 all		19:30					new		19:30
19:45	19:30~20:30 ボクシングex 松本					19:30~20:30 zumba 中川		19:45							19:45
20:00								20:00		😊 all					20:00
20:15								20:15							20:15
20:30								20:30		20:15~21:05 aqua zumba 中川					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。

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。