







| | 月曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|----|---|---|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10 | 有料教室 姿勢改善 9:50~10:50 秋里 | | 百歳体操 DVD+ 10:15~10:45 秋田 | | 有料教室 ピラティス 10:30~11:30 かよこ | | 有料教室 ヨガ 10:00~11:00 前澤 | | 有料教室 ハタヨガ 10:00~11:00 あゆ | | ダンサーズ ストレッチ 10:15~10:45 清瀬 | |
| 11 | ①はじめて エアロ 11:10~11:55 金沢 | | しっかり エアロ 11:00~11:45 杉浦 | | | 泳力向上 11:15~12:00 太田 | ⑥ゆがみ改善 ヨガ 11:25~12:10 みほ | リズム ウォーキング 11:00~12:00 阪 | 貯筋運動DVD 11:30~12:00 徳永 | | JAZZ DANCE 11:00~11:45 清瀬 | |
| 12 | ①からだ すっきりヨガ 12:10~13:10 金沢 |  | ③なつつメロ ダンス① 12:00~12:45 瀬戸 | | ZUMBA 12:00~12:45 重田 | | ⑥百歳体操 12:30~13:00 みほ | | ヒートヒート 12:15~12:45 今井 | | | |
| 13 | ②おまかせ 13:30~14:00 瀬戸 | 4泳法教室 13:00~13:45 太田・岡田 | ③なつつメロ ダンス② 13:00~13:45 瀬戸 | | 百歳体操 DVD+ 13:00~13:45 秋田 | コースロープ の移動等は 5分前に 準備します。 | ぶち ヒートヒート 13:20~13:50 満永 | 4泳法教室 13:00~13:45 太田・岡田 | ホール ストレッチ 13:15~13:45 今井 | | 初心者水泳 13:30~14:15 川島 | 長いタオルを 用意して ください! |
| 14 | ②おまかせ 14:15~14:45 瀬戸 |  | ④リラックス ヨガ 14:15~14:45 みほ | リズム ウォーキング 14:00~15:00 阪 | ⑤整えるヨガ① 14:00~14:45 前澤 | アクア フィットネス 14:00~14:30 今井 | 日舞を取り入れた 美姿勢体操 14:15~15:00 山村若萌紀 | | ZUMBA 14:00~14:45 秋里 |  | ⑦自力整体 14:00~14:45 穠田 | |
| 15 |  | | ④ゆがみ改善 ヨガ 15:00~15:45 みほ | | ⑤ゆったり ヨガ② 15:00~15:45 前澤 | | | | ピラティス 15:00~15:45 秋里 | | ⑦道具を使った ピラティス 15:00~15:45 穠田 | |
| 16 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | ストレッチ 18:30~19:00 今井 | | ベーシック エアロ 18:30~19:15 あゆ |  | フィットネス フラダンス 18:10~19:05 川西 | | | | | |
| 19 | エアロビクス 19:00~19:45 丸澤 | | ヒートヒート 19:15~19:45 今井 | | ヨガティス 19:25~20:10 あゆ | | キャンドル☆ヨガ 19:15~19:45 前澤 | | パワーヨガ 18:45~19:30 あゆ | | | |
| 20 |  | お楽しみ アクア 20:00~20:45 丸澤 | 有料教室 夜ピラティス 20:00~21:00 秋里 | | | | 有料教室 夜ヨガ 20:00~21:00 前澤 | | リラク ゼーション 19:40~20:25 あゆ | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | |

サービスプログラム スケジュール 令和6年10月~12月

♡お知らせ♡

- 同じ番号のものは1日のうち「どちらかのみ」参加可能です。
- プールレッスンは2コースを使用のため、**レッスン中はウォーキングコースのみ利用可能です。**

新プログラム!
電気を消してLEDキャンドルに照らされたお部屋で行います。非現実的な雰囲気の中でキツめのヨガを体験しませんか? 必要の方はバスタオルを持参してください