







	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 溝洑	
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 溝洑	
12	①からだ すっきりヨガ 12:10~13:10 金沢		③おまかせ 12:00~12:45		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	4泳法教室 13:00~13:45 太田・岡田	③おまかせ 13:00~13:45	1月 今井 2月 未定 3月 未定	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	ボール 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	1月 岩崎 2月 未定 3月 未定	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 穂田	
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 穂田	
16												
18												
19	エアロビクス 19:00~19:45 丸澤		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		パワーヨガ 18:45~19:30 あゆ			
20			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		リラク ゼーション 19:40~20:25 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					
21												

サービスプログラム スケジュール 令和7年1月~3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。