サービスプログラムスケジュール 令和7年4月～6月

	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						有料教室 ヨガ 10:00～11:00 前澤	コースロープの移動等は5分前に準備します。	有料教室 ハタヨガ 10:00～11:00 あゆ		ダンサーズ ストレッチ 10:30～11:00 溝渕	
11	1 enjoy エアロ 11:10～11:55 金沢		3 しっかり エアロ 11:00～11:45 杉浦		有料教室 ピラティス 10:30～11:30 かよこ		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 満永		JAZZ DANCE 11:15～12:00 溝渕	
12	1 からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢	4泳法教室 11:45～12:30 満永・岡田 自主練習～12:45	3 しっかり エアロ 12:00～12:45 杉浦		5 ZUMBA① 12:00～12:45 重田	泳力向上 11:30～12:30 太田	6 百歳体操 12:30～13:00 みほ	4泳法教室 12:45～13:30 太田・岡田 自主練習～13:45	簡単トレ 12:15～12:45 満永	30分で十分な運動量！		
13	2 なっつメロ ダンス① 13:30～14:15 瀬戸		百歳体操DVD＋ 13:00～13:45 秋田		5 ZUMBA② 13:00～13:45 重田		7 おまかせ① 13:15～13:45 瀬戸		ストレッチ 13:15～13:45 満永	初心者水泳 13:30～14:15 川島	自力整体 13:00～14:00 穐田	
14	2 なっつメロ ダンス② 14:30～15:15 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	6 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	7 おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸	4月 パンチde エアロ 5月 ぷち なっつメロ 6月 青竹ふみ	ZUMBA 14:00～14:45 秋里		長いタオルを用意してください	
15			4 ゆがみ改善 ヨガ 15:00～15:45 みほ		6 ゆったり ヨガ② 15:00～15:45 前澤		日舞を取り入れた 美形体操 14:45～15:30 山村若萌紀		ピラティス 15:00～15:45 秋里		5月10日 6月7日 7月5日は 16:30～17:20も 中学生対象の 水泳教室を 実施します。	
16 18			背骨コンディ ショニング 18:10～18:55 瀬戸 梢		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	LEDキャンドルの明かりだけで キツめの ヨガを体験 しませんか？ 自分のポーズが できていても できていなくても 誰も見ていません。 30分で十分な運動ができます。	パワーヨガ 18:45～19:30 あゆ	5月から 有料教室 泳力向上 （中学生） 17:30～18:45 成田		
19	エアロビクス 19:00～19:45 丸澤		ZUMBA 19:05～19:35 瀬戸 梢		ヨガティス 19:25～20:10 あゆ		キャンドル☆ヨガ 19:15～19:45 前澤		メンテナンス ヨガ 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												

♡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。