

サービスプログラムスケジュール 令和7年10月～12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	芝生トレ	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		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 瀬戸 (成田/スタッフ)		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 山下・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		⑦ 簡単トレ 12:15～12:45 瀬戸 (成田/スタッフ)			
13						⑤ ZUMBA② 13:00～13:45 重田		⑦ おまかせ① 13:15～13:45 瀬戸	4泳法教室 12:45～13:30 太田・岡田 自主練習～13:45	ストレッチ 13:15～13:45 瀬戸 (成田/スタッフ)		自力整体 13:00～14:00 穂田	
14	② なっつメロ ダンス① 13:30～14:15 瀬戸		④ 百歳体操DVD+ 13:00～13:45 秋田			⑥ 整えるヨガ① 14:00～14:45 前澤	リズム ウォーキング 14:00～15:00 阪	⑦ おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸	10月 リズム パンチ 11月 椅子 トレーニング 12月 ミニメロ	ZUMBA 14:00～14:45 秋里	初心者水泳 13:30～14:15 川島	要: 長いタオル	
15	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			⑥ ゆったり ヨガ② 15:00～15:45 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 美形体操 14:45～15:30 山村若萌紀				
16			④ ゆがみ改善 ヨガ 15:00～15:45 みほ										
18			背骨 コンディショ ニング 18:10～18:55 瀬戸 梢							フィットネス フラダンス 18:10～19:05 川西	有料教室プール ピラティス 西上	有料教室 泳力向上 (中学生) 17:30～18:45 成田	♡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。また、レッス ンの5分前からコース ロープ移動をします。
19	エアロビクス 19:00～19:45 丸澤		ZUMBA 19:05～19:35 瀬戸 梢		クロスヒート 19:00～19:15 今井	ベーシック エアロ 18:30～19:15 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		プライベート レッスン 16:15～16:45 16:45～17:15 19:00～19:30 19:30～20:00 成田	日程・受付等は フロントまで
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		「15分で筋肉に 喜びを！」 少人数でしっかり運動	ヨガティス 19:25～20:10 あゆ		有料教室 夜ヨガ 20:00～21:00 前澤	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。				

ステップ多め

ダンス多め

要: タオル

詳細はフロントまで

日程・受付等は
フロントまで