

サービスプログラムスケジュール 令和8年1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	月～金は10:00～10:30はウォーキングコースが2コース、泳ぐコースが1コースになります。								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	ストレッチ(芝生)エリアで行います。 好評につき、定員15名とさせていただきます。ジムカウンターで予約をお願いします。 尚、13:25～13:50の間はエリアの使用ができません。		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	③ しっかり エアロ 12:00～12:45 杉浦			ZUMBA 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	 簡単トレ 12:15～12:45 瀬戸 (成田/スタッフ)				
13	② なっつメロ ダンス① 13:30～14:15 瀬戸	自主練習～12:45	百歳体操DVD+ 13:00～13:45 秋田			芝生ストレッチ 13:30～13:45 藤本	アクア フィットネス 13:00～13:45 重田	⑦ おまかせ① 13:15～13:45 瀬戸		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		⑦ おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸	1月 竹ふみ 2月 リズム パンチ 3月 膝痛予防ト		ZUMBA 14:00～14:45 秋里	初心者水泳 14:00～14:45 成田	要：長いタオル		
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	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				
16															
18			背骨 コンディショニング 18:10～18:55 瀬戸 梢			要：タオル		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。	有料教室 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「 <u>どちらかのみ</u> 」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		ヨガティス 19:25～20:10 あゆ		キャンドル☆ヨガ 19:15～19:45 前澤		有料教室 夜ヨガ 20:00～21:00 前澤		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											
21															