

サービスプログラムスケジュール 令和8年2月～3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
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 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 10:30～11:00 溝渉	
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	③ しっかり エアロ 12:00～12:45 杉浦		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 (成田/スタッフ) 瀬戸		JAZZ DANCE 11:15～12:00 溝渉
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	4泳法教室 11:45～12:30 山下・岡田		ZUMBA 12:00～12:45 重田		⑥ 百歳体操 12:30～13:00 みほ		簡単トレ 12:15～12:45 瀬戸 (成田/スタッフ)		
② なつめロ ダンス① 13:30～14:15 瀬戸	百歳体操DVD+ 13:00～13:45 秋田		② リラックス ヨガ 14:15～14:45 みほ		アクア フィットネス 13:00～13:45 重田		4泳法教室 12:45～13:30 太田・岡田		ストレッチ 13:15～13:45 瀬戸 (成田/スタッフ)	
② なつめロ ダンス② 14:30～15:15 瀬戸	④ ゆがみ改善 ヨガ 15:00～15:45 みほ		⑤ 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		⑦ おまかせ① 13:15～13:45 瀬戸		自力整体 13:00～14:00 穂田	
② リラックス ヨガ 14:15～14:45 みほ		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		⑦ おまかせ② 14:00～14:30 瀬戸		2月 リズミック パンチ		要:長いタオル
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		3月 膝痛予防 トレ		3月 膝痛予防 トレ		詳細はフロントまで
⑤ ゆったり ヨガ② 15:00～15:45 前澤		⑥ フィットネス フラダンス 18:10～19:05 川西		⑦ フィットネス フラダンス 18:10～19:05 川西		有料教室ポール 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。
⑥ フィットネス フラダンス 18:10～19:05 川西		⑧ キャンドル☆ヨガ 19:15～19:45 前澤		⑧ キャンドル☆ヨガ 19:15～19:45 前澤		⑨ パワーヨガ 18:45～19:30 あゆ		⑩ 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
⑦ フィットネス フラダンス 18:10～19:05 川西		⑨ パワーヨガ 18:45～19:30 あゆ		⑩ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑪ 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		⑫ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑧ キャンドル☆ヨガ 19:15～19:45 前澤		⑩ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑪ 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		⑫ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑬ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑨ パワーヨガ 18:45～19:30 あゆ		⑩ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑪ 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		⑫ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑬ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑩ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑪ 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		⑫ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑬ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑭ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑪ 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		⑫ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑬ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑭ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑮ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑫ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑬ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑭ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑮ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑯ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑬ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑭ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑮ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑯ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑰ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑭ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑮ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑯ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑰ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑱ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑮ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑯ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑰ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑱ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑲ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑯ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑰ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑱ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑲ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑳ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑰ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑱ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑲ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑳ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉑ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑱ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑲ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		⑳ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉑ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉒ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
⑲ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉑ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉒ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉓ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉔ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉑ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉒ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉓ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉔ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉕ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉒ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉓ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉔ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉕ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉖ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉓ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉔ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉕ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉖ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉗ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉔ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉕ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉖ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉗ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉘ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉕ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉖ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉗ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉘ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉙ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉖ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉗ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉘ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉙ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉚ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉗ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉘ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉙ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉚ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉛ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉘ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉙ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉚ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉛ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉜ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉙ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉚ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉛ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉜ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉝ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		
㉚ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉛ メンテナンス ヨガ 19:40～20:25 あゆ		㉜ メンテナンス ヨガ 1						