

エクササイズスケジュール 2025.3.21～

ビギナーズプログラム	エアロビクス	リラク্সプログラム	スイミングレッスン
シェイプUPプログラム	ダンス系プログラム	水中運動	スイムレッスン

月

スタジオ

プール

10:00

10:30～11:00
めざまし体操

11:00

小笠

11:15～12:00
気功＆ヨガ

12:00

吉永

12:15～12:45
ぽかぽかレク

崎田

13:00～13:40
ステップファン

土岡

14:10～15:10
美×up

15:00

板倉

16:00

17:00

18:00

18:45～19:15
ダンスWAVE

19:00

船戸

19:30～20:00
ボディコンバット30

20:00

田面

20:15～20:45
ボディパンプ30

森本

21:00

21:00～21:45
ボディアタック45

田面

22:00

22:30

火

スタジオ

プール

10:00

10:30～11:00
体がよるこぶエクササイズ

11:00

黒川

11:15～12:00
気分爽快エアロ

黒川

12:15～12:35
ゆったりピラティス

森本

12:45～13:15
フィットJAM

吉永

13:30～14:00
ボディパンプ30

天白

14:15～15:00
ZUMBA

AKA

16:00

17:00

18:00

18:40～19:00
シェイプアップボディ

19:00

亀代

19:15～20:00
燃焼系エアロ

中西

20:15～21:00
ボディコンバット45

森本

21:15～22:00
ボディバランス45

カニヤス

22:00

22:30

水

スタジオ

プール

10:00

10:15～10:35
いきいきトレーニング

田面

10:45～11:15
フィットJAM

三谷

11:30～12:00
ボディパンプ30

カニヤス

12:15～12:45
ボディコンバット30

松島

13:00～13:30
ボディジャム30

カニヤス

13:45～14:30
ボディバランス45

カニヤス

16:00

17:00

18:00

18:40～18:50
体幹トレーニング

19:00

三谷

19:00～19:45
ストリートダンス

山口

20:00～20:45
ボディジャム45

カニヤス

21:00～21:45
ボディパンプ45

天白

22:00

22:30

金

スタジオ

プール

10:00

10:30～11:15
青竹ビクス

関本

11:30～12:15
太極拳

吉永

12:30～13:15
ZUMBA GOLD

山口

13:30～13:50
ビギナーエアロ

竹林

13:55～14:15
カラテシェイプ

亀代

14:30～15:15
プラナヤマ（呼吸）クラス

天羽

16:00

17:00

18:00

18:45～19:05
らくちんストレッチ

19:00

柿本

19:15～19:45
フィットJAM

三谷

20:00～20:30
ボディステップ30

森本

20:45～21:30
スリムアップエアロ

小橋

22:00

土

スタジオ

プール

9:00

10:00

11:00

12:00

11:45～12:30
FUN×2エアロ

小橋

12:45～13:15
ボディパンプ30

森本

13:30～14:15
ボディアタック45

田面

14:30～15:30
ボディバランス

カニヤス

15:45～16:45
Mixingエクササイズ

板倉

16:00

17:00

18:00

18:00～18:20
のびのびストレッチ

亀代

18:30～19:00
ボディアタック30

天白

19:15～19:45
ボディコンバット30

田面

20:00～20:45
クイックジャズダンス

曾本

21:00

21:30

日

スタジオ

プール

10:00

10:45～11:45
ハワイアンフラ

糸井

12:00～12:45
ボディコンバット45

田面

13:00～13:45
ヨガコンディショニングストレッチ

関本

14:00～14:45
ボディパンプ45

天白

15:10～15:40
スイム1000

天白

16:00

17:00

18:00

18:45～19:15
ダンスWAVE

19:00

船戸

19:30～20:00
ボディコンバット30

20:00

田面

20:15～20:45
ボディパンプ30

森本

21:00

21:00～21:45
ボディアタック45

田面

22:00

22:30

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

フリーウォーキング・フリースイミング

<