

エクササイズスケジュール 2025.7.9～

ビギナズプログラム	エアロビクス	リラックスプログラム	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				火				水				金				土				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	
10:00			10:00				10:00				10:00				10:00				9:00				
	10:30～11:00 モーニングヨガ ストレッチ				10:30～11:00 体がよこぶ エクササイズ	10:40～11:00 プールデビュー	申		10:15～10:35 しなやか美ラティス				10:30～11:15 青竹ビクス	券									
11:00	小笠				黒川				10:45～11:15 フィットJAM				関本										
	11:15～12:00				11:15～12:00				三谷				11:30～12:15										
	フラダンス	11:30～11:00 マッスルアクア			気分爽快 エアロ				11:30～12:00 ボディパンプ 30	券			太極拳		12:00～12:20 プールデビュー	申							
12:00	今宮	カニヤス			黒川				カニヤス		田面		吉永										
	12:15～12:45 ぽかぽかレク	12:10～12:40 四泳法			12:15～12:35 ゆったりピラティス	12:20～12:50 はじめて スイミング	クロール		12:15～12:45 ボディコンバット 30		腰痛改善ウォーキング		12:30～13:15 ZUMBA GOLD	券	12:30～12:50 アクアフィンベル								
	崎田	天白			12:45～13:15 フィットJAM	13:00～13:30 亀代 山田			松島		田面		山口		13:00～13:30 クロール	バタフライ							
13:00	13:00～13:40 ステップ ファン	12:50～13:20 スイム500/800			吉永	13:00～13:30 初級バタフライ			13:00～13:30 ボディジャム 30	券	はじめて スイミング	平泳ぎ	13:30～13:50 ビギナーエアロ		13:40～14:10 亀代 田面								
	土岡	天白			13:30～14:00 ボディパンプ30	13:40～14:00 アクアボクササイズ			カニヤス		山田 森本		13:55～14:15 ホディコンディショ		13:40～14:10 スイム500/800								
	14:10～15:10				天白		浅井		13:45～14:30 ボディ バランス45		四泳法		浪花		森本								
14:00	美×up				14:15～15:00 ZUMBA				カニヤス		吉田		14:30～15:15 プラナヤマ (呼吸)クラス										
	板倉				AKA								天羽										
15:00		子どもスクール 15:00～19:30				子どもスクール 15:00～19:30					子どもスクール 15:00～19:30				子どもスクール 15:00～19:30								
16:00																							
17:00																							
18:00																							
19:00	18:45～19:15 ダンスWAVE				18:40～19:00 シェイプアップ ボディ				18:40～18:50 体幹トレーニング				18:45～19:05 らくちんストレッチ										
	船戸				19:15～20:00 燃焼系 エアロ				三谷				19:15～19:45 ストリート ダンス										
	19:30～20:00 ボディコンバット 30	19:50～20:10 ハッスルアクア			中西	19:50～20:10 マッスルアクア			19:00～19:45 ボディ ジャム45	券			フィットJAM		19:40～20:00 プールデビュー	申							
20:00	田面				20:15～21:00 ボディ コンバット45	20:30～21:00 四泳法			山口		19:50～20:20 初級 平泳ぎ・バタフライ		20:00～20:45 ボディ ジャム45	券	20:00～20:30 はじめて スイミング	20:00～20:40 四泳法							
	20:15～20:45 ボディパンプ 30	20:30～21:00 キック練習			森本	21:10～21:40 スイム1000/1200			カニヤス		20:30～21:00 ゆっくり スイム500	メニュー スイム800	21:00～21:45 ボディ パンプ45	券	20:45～21:30 カーディオ キック								
21:00	森本	松島			21:15～22:00 ボディ バランス45	天白			21:00～21:45 ボディ パンプ45	券	浪花		天白										
	21:00～21:45 ボディ アタック45	21:10～21:40 スイム800			カニヤス				天白														
22:00	田面	亀代																					
22:30																							

券

...整理券が必要なプログラムです。

申

...参加日の前日までにご予約下さい。

◆注意事項

※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。

※都合により、プログラム及び担当インストラクターが変更となる場合があります。

◆ご利用時間（定休日：木曜日）

月～水 10:00～22:30

金曜日 10:00～22:00

土曜日 9:00～21:30

日曜日 9:00～17:30

< 祝日営業 >

月～金 10:00～20:30

土曜日 9:00～20:30

日曜日 9:00～17:30