## スタジオ・プールプログラム

## 2025年11月~

Ī	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
10:00	10.2011.15		10.2011.00	10.2011.20		10.2011.00	10.2011.20		10-2011-00		10:15~10:45		10:15~10:45	10.2011.20		10:10~12:35			10:10~11:2	0 10:
30	10:30~11:15 エアロビクス初中級		10:30~11:00 AXTIVE × DB	10:30~11:30 ヨガ		10:30~11:00 AXTIVE × AQUA	10:30~11:30 パラエティ		10:30~11:00 AXTIVE × WORK		RESET×BOX 江島		AXTIVE×DB 斉藤	10:30~11:30	•				ジュニア スイミング	30
11:00	宮田		佐々木			阿部			清水		11:00~11:30 ボディコン					ジュニア	11:00~11:45 ZUMBA		スクール	11:
30	11 05 10 05	お腹		脇田		11:10~11:40 初級スイム	平山	**** お腹			佐々木	美脚美尻		平山		スイミング	宇都			
	11:35~12:05 ZUMBA	11:45~12:00 シェイプTIME		11:45~12:30 エアロビクス初級		阿部	11:45~12:30	12:15~12:30			11:45~12:45	12:00~12:15		11:50~12:35	お腹					
12:00	宮田 12:25~13:25			江島			ZUMBA 大庭	シェイプTIME			ヨガ	シェイプTIME		太極拳	12:15~12:30	]	12:15~13:15		12:15~12:4 AXTIVE × AQU	
30	ヨガ			12:45~13:15				12:45~13:45	\ \		脇田			松岡	シェイプTIME		フラダンス	お腹	東 東	30
13:00				B-RAMP (女性限定)			エアロビクス中級	モナリザ (第2スタジオ)			13:00~13:45 エアロビクス初中級			13:00~13:30 POWER×BOX			さえ	わ版		13:
20	末松			江島 13:35~14:35			大庭				大庭			花田				13:25~13:40		20
30	13:45~14:15 POWER×BOX			ピラティス		14:00~14:30	13:45~14:45	秋田	14.0014.20		14:00~14:45		12.2014.00			14.0016.05	14:00~14:30	シェイプTIME		30
14:00	大久保					すいすいクロール	- 13:45~14:45 ヨガ		/ 14:00~14:30 アクアビクス		ZUMBA		13:30~14:00 アクアビクス	13:50~14:35		14:00~16:25	ADJUST × BOX			14
30	14:30~15:30	<b></b>	14:30~15:00	金子		スタッフ	4/3		渡辺 14:40~15:10		大庭		秋田	エアロビクス初級			東		 	30
	モナリザ		AXTIVE×DB 斉藤	15:00~15:45 アロマリラックス			江島		初級スイム	休	15.0016.00					25_ = <del>7</del>	15.0015.45			
15:00	秋田		л mж	土井		15:15~18:55	15:00~16:00		スタッフ		15:00~16:00 ピラティス			宮田		ジュニア スイミング スクール	15:00~15:45			15
30		<u> </u>			<u>/</u>	10.10 10.00	ピラティス									1 20-1	荒木			30
16:00							秋田				秋田			15:30 <b>~</b> 18:30			الريار	15:50~16:05 ストレッチ		1
			10.00 - 10.FF						10-2010 FF	館			10.00.10.55							
30			16:30~18:55	16:00~19:00	<u>                                     </u>			<u> </u>	16:30~18:55		16:15~18:15	ļ	16:30~18:55						l	30
17:00						ジュニア スイミング								キッズ ダンス						_ 1
30			ジュニア	キッズ		スクール	17:30~18:30		ジュニア				ジュニア	スクール						30
8:00			スイミングスクール	チア ハニーズ					スイミング スクール	日	キッズ biima		スイミング スクール							╛
0.00							キッズ 空手				sports									·
30							<u> </u>							19:00~19:30			30			
19:00	19:00~19:30													4ミニッツ			19:00			
	4ミニッツ スタッフ			19:30~20:15			19:30~20:30		19:30~20:00		19:30~20:15			スタッフ 19:45~20:45	ı					
30	19:45~20:15		19:45~20:15				ヨガ		アクアビクス 渡辺		エアロビクス初中級			ヨガ			30			
20:00	バトルミックス 佐々木		アクアビクス	宮田			4/3	20:15~20:30			石丸		20:00~20:30	4/3			20:00			
	20:30~21:15		渡辺	1			増井	4ミニッツ					すいすいクロール スタッフ	末松						
30	ZUMBA			20:35~21:20			20:50~21:35				20:35~21:20						30			
21:00	宇都			エアロビクス中級			ZUMBA		21:00~22:00		ZUMBA						21:00			
				宮田			渡辺		マスターズスイミング		石丸									
30									(有料)								30			
22:00														I		<u> </u>	22:00			
30 <b>-</b>																				

<sup>■</sup>安全のため、レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。

<sup>■</sup>都合により、クラスを変更する場合があります。