

アクロス中川

月曜日	
スタジオ	プール
10:00~10:45 バレトン45 木俣 幸子	10:15~10:45 アクアダンベル30 岡澤 実
11:05~11:50 エアロピクス初級45 中根 衣莉	
12:10~12:40 ストレッチボール30 中島 智恵子	
13:00~13:45 ZUMBA45 富田 久美子	13:30~14:00 すいすいクロール
	14:15~15:00 アクアピクス45 富田 久美子
	15:15~20:00 ジュニア スイミング <有料>
19:15~20:00 バレトン45 NAOMI	
20:15~21:00 エアロピクス初級45 NAOMI	
<b>NEW</b> 21:15~21:45 ボディコン30 中神 萌	

火曜日	
スタジオ	プール
10:00~10:45 ヨガ45 青木 理恵	
11:00~11:45 SALSATION45 EMI	
12:00~12:30 バラエティ30	
12:45~13:30 バレトン45 飯田 久美子	
13:50~14:35 ヨガ45 松谷 友紀子	14:10~15:10 マナー (初・中級) スイミングスクール <有料>
	15:15~20:00 ジュニア スイミング <有料>
19:15~20:00 バトルミックス45 西尾 健	
20:20~21:05 ボディコン45 榎原 愛奈	
21:15~21:30 4ミニッツ	

スタジオ・プール プログラム週間予定表

2025年 1月~

水曜日	
スタジオ	プール
10:00~10:45 ZUMBA45 加藤 美穂子	10:15~10:45 アクアウォーキング 岡澤 実
11:05~11:50 エアロピクス初級45 中根 衣莉	11:00~12:00 マナー (中級) スイミングスクール <有料>
12:10~12:55 Enjoy★DANCE45 榎原 愛奈	12:15~13:00 アクアピクス45 富田 久美子
13:25~14:10 エアロピクス初級45 木俣 幸子	
14:25~15:10 からだリセット45 木俣 幸子	
	15:15~20:00 ジュニア スイミング <有料>
19:15~20:00 エアロピクス初級45 中神 萌	
20:15~21:00 ZUMBA45 中根 衣莉	20:10~21:10 マナー (初・中・上級) スイミングスクール <有料>

休館日

金曜日	
スタジオ	プール
10:00~10:45 ヨガ45 山木田 綾子	10:15~10:45 はじめてスイム
11:05~11:50 エアロピクス初級45 溝口 麻美	11:05~11:50 アクアピクス45 袴田 香織
12:10~12:55 ボディコン45 榎原 愛奈	
13:15~14:00 エアロピクス初級45 塚本 明子	13:00~14:00 マナー (初・中級) スイミングスクール <有料>
14:20~14:50 ストレッチボール30 赤尾 恵奈	14:10~15:10 マナー (中級) スイミングスクール <有料>
	15:15~20:00 ジュニア スイミング <有料>
19:15~20:00 SALSATION45 EMI	
20:15~21:00 ヨガ45 KAYO	
21:15~21:30 4ミニッツ	

土曜日	
スタジオ	プール
10:00~10:45 ヨガ45 中根 衣莉	9:50~11:00 ジュニア スイミング <有料>
11:05~11:50 ZUMBA45 中根 衣莉	11:30~12:15 アクアピクス45 小川 朋子
12:10~12:55 エアロピクス初級45 加藤 美穂子	12:45~13:30 ジュニア 体験スイミング <有料> 集客状況によりレッスンは 無い場合がございます。
13:15~14:00 エアロピクス中級45 加藤 美穂子	
	13:50~19:00 ジュニア スイミング <有料>
19:15~20:00 エアロピクス初級45 榎原 愛奈	
20:20~21:05 Enjoy★DANCE45 榎原 愛奈	

日曜日	
スタジオ	プール
10:00~10:45 エアロピクス初級45 加藤 美穂子	10:00~12:00 ジュニア 体験スイミング <有料> 集客状況により レッスンは 無い場合が ございます。
11:05~11:50 ZUMBA45 加藤 美穂子	
12:10~12:55 ボディコン45 中神 萌	

- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

**スタジオ当日参加の受付開始は**  
**レッスン開始の**  
**20分前~**  
**※10:00~のレッスンのみ15分前**