	アク	ナス滝	ノ水	スタジオ・プールプログラム週間予定表 2026年 1月改訂															
	7 5 5 -	<mark>月曜日</mark>			火曜日		751	水曜日 · · · · · ·		木曜日	7514	金曜日		7511	土曜日		7 5 1 1	日曜日 · ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
\vdash	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
9	9:45~10:00 おはスト15	1		9:45~10:00 おはトレ15	1		9:45~10:00 コレクト15	内容変更			9:45~10:30	1		9:45~10:15 ADJUST×BOX30	1	9:40~10:50	9:45~10:45	1	
	10:15~10:45			10:15~11:00	はじめてガイダンス		10:15~10:45		10:00~11:10		エアロピクス初中級45 浜田 由実子		10:15~10:45		はじめてガイダンス	ジュニア スクール	ヨガ60	はじめてガイダンス	
10	ADJUST×BOX30 り見田 あき	ステップアップ	yttlめてスイム	RESET × BOX45	ステップアップ	1	AERO×BOX30 ▼前川 菜瑠	ステップアップ	レディース スクール			ステップアップ	アクアウォーキング30 M 原瀬 亜梨砂		ステップアップ	(有料)	築地 朋美	ステップアップ	
	11:00~11:45		10:50~12:00	阿隅 貴美子	11:15~11:30		11:00~11:45	ļ	<有料>		10:45~11:15 MEGA DANZ30 浜田 由実子	1	11:00~11:45	ヨガ60	10:45~11:00		11:00~11:45	\ 	11:00~11:45
11	ステップ初級45	I	レディース スクール	11:15~12:00	簡単ストレッチ	1	YOGA × BOX45	Į				1 1	アクアビクス45		リセット講座	11:15~11:45 アクアビクス30 ▼ 入江 梓			アクアビクス45
"	♥ 杉村 美奈子	1	く有料>	エアロビクス中級45 後藤 貴子	・トール語座	11:30~12:15 アクアピクス45	◯ 見田 あき	1			11:30~12:30	!	₩ 大森 一子	11.45.10.00		☆ 「	類類 奈々恵	1 Ļ	新野 正法
	12:00~12:30 B-RAMP30	1			, 	₩ 牧 由美	12:00~12:30 ZUMBA GOLD30	_	12:00~12:30 アクアピクス30	1	ヨガ60	,		11:45~12:30 ZUMBA45	担当者決定	12:05~13:15	12:00~12:45	1	
12	杉村 美奈子	1		12:15~13:00 リトモス45	1		HARU	١	アクアピクス30 原瀬 亜梨砂	1	中根 衣莉	,		ゆうき	1	ジュニア	ZUMBA45 纐纈 奈々恵		
	12:45~13:30	1	19.00	浜田 由実子	1		12:45~13:30	ļ			12:45~13:30	†		12:45~13:15	-	スクール		!	
	BAILABAILA45 杉村 美奈子		13:00~13:30 アクアウォーキング30 M 入江 梓	13:15~13:45	1		ZUMBA45 HARU		13:15~13:45	 	ZUMBA45	!		BATTLE×BOX30 <u>)原瀬 亜梨砂</u>	1	<有料>	13:00~13:30 B-RAMP30 中村 麻衣子	1	
13		1	74 ff	ADJUST×BOX30 入江 梓	1			(はじめてスイムキャスト		中根 衣莉	¶ ,		13:30~14:15	1			•	
-	13:45~14:30 パレトン45	1		14:00~14:45	1	14:00~15:10	13:45~14:30 エアロピクス中級45	14:10~14:25	14:00~15:10	1	13:45~14:30	1	14:00~15:10	BAILABAILA45		14:00~19:30	13:45~14:30 ヨガ45	はじめてガイダンス	
14	大人 大俣 幸子			エアロビクス初級45]	マスターズ	浜田 由実子	簡単ストレッチ ポール講座	マスターズ		エアロピクス初級45	,	マスターズ	杉村 美奈子	4	ジュニア	¥ KAYO	ステップアップ	
"	14:45~15:30	ļ		₩ 杉村 美奈子]	スクール	14:45~15:30	ļ	スクール	休		Ţ ,	スクール	14:30~15:15]	ンユニア スクール	14:45~15:30	ļ	
	RESET × BOX45	はじめてガイダンス ステップアップ		15:00~15:30 B-RAMP30	はじめてガイダンス ステップアップ	<有料>	MEGA DANZ45	はじめてガイダンス ステップアップ		V :	14:45~15:30 ヨガ45	はじめてガイダンス ステップアップ	<有料>	エアロピクス初中級45 纐纈 奈々恵	はじめてガイダンス ステップアップ	<有料>	パレトン45		ļ
15	木俣 幸子		15:15~20:15	杉村、美奈子		15:15~20:10	浜田 由実子		15:15~18:55	館	業地 朋美		15:15~20:10	15:30~16:00	NEW		KAY0	1	
]		ジュニア		1	ジュニア スクール		ļ	ジュニア スクール	以口		1	ジュニア	POWER×BOX30 大井 さおり	<u> </u>				
	16:10~18:30		スクール	16:00~18:00	1			ļ			16:00~18:00		スクール						
16	キッズダンス		<有料>	ウルトラ体育	1	<有料>	16:30~18:45	ļ	<有料>	∥ □	ウルトラ体育		<有料>						İ
\vdash	スクール			スクール	1		キッズ空手	ļ			スクール								
17	ン古型へ			<有料>	1		スクール	ļ			<有料>								ļ
''	<有料>				1		<有料>	ļ											Ì
					1			ļ				1							Ì
18					1			ļ						10.00 10 11	時間変更				Ì
]				1			ļ		4				18:30~19:15 リトモス45					Ì
	19:15~19:45	ļ		19:00~19:45 BAILA BAILA45	1		19:15~19:45		E CHOICE TO	1	19:15~20:00	1		浜田 由実子	時間拡大				Ì
19				原瀬 亜梨砂]		POWER×BOX30 前川 菜瑠	Į	19:20~19:50 はじめてスイム トキャスト		エアロビクス初級45	(19:30~20:15			1		Ì
-	20:00~20:45	H! X-2-72		20:00~20:45	H! 574 / 12		20:00~20:45	H! 3-2-72		1	沙 後藤 貴子	H! M ~ P / P		MEGA DANZ45 浜田 由実子	はじめてガイダンス	20:00~21:10			Ì
20	エアロビクス中級45	ステップアップ		ステップ初級45	ステップアップ		ヨガ45	はじめてガイダンス ステップアップ	20:00~21:10		20:15~21:00	はじめてガイダンス ステップアップ		20:30~21:15	ステップアップ	マスターズ			Ì
[山本 真子	\	20:30~21:00 アクアピクス30 対成瀬 将太	♥ 伊藤 裕子	<u> </u>	20:30~21:00 プールdeフィットネス 1 キャスト	🏏 築地 朋美	1	マスターズ スクール		エアロピクス中級45 後藤 貴子	<u></u>	[プレミアムタイム45	<u>_</u>	スクール			Ì
\vdash	21:00~21:45	はじめてガイダンス ステップアップ	21:10~21:40	21:00~21:45		キャスト 21:10~21:40	21:00~21:45	はじめてガイダンス ステップアップ	<有料>		以床 具丁	はじめてガイダンス ステップアップ	1	(コレクトタイム) ▼ キャスト	はじめてガイダンス ステップアップ	<有料>			Ì
21	エアロビクス初中級45 山本 真子		エンジョイスイム キャスト	エアロビクス中級45 伊藤 裕子	_ 	エンジョイスイム キャスト	パレトン45 Ŭ KAYO									21:20~21:50 エンジョイスイム			Ì
		<u> </u>			とい会加セービナン		が前に会加会も、けばか	/かる場合+ プン・・	ますので プマユマン・	<u> </u>][<u></u>	<u></u>]	1	キャスト	Ţ		Ì
				■レッスン開始30分前。 ■シェイプTIMEに関して			,吶〜▼加省リートかな	くらか有声がしてい	・ふァいじ、LJ京りざし	• • •									Ì