

スタジオプログラム

2025年10月改訂版

スタジオプログラム										2025年10月改訂版				
月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
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			
10:35~11:20	10:20~11:30 成人 マスターズ (有料)	10:35~11:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	10:35~11:20	別途、掲示	10:35~11:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	11:00~11:45	10:20~11:30 ジュニア スクール		10:20~11:30 ジュニア スクール			
ヨガ45 岩井		11:35~12:20		11:35~12:20		11:35~12:20		11:35~12:20				11:00~11:45 バラエティ レッスン45 別途掲示		
エアロビクス 初級45 MASA	13:30~14:00 アクアピクス30 丸山	RESET × BOX 45 清水		11:35~12:20	13:30~14:00 アクア ウォーキング30 佐野	エアロビクス 初中級45 大西	13:30~14:00 アクアダネル 30 佐野	12:00~12:45	13:20~20:20 ジュニア スクール					
12:35~13:05		13:00~13:30		12:35~13:20		12:35~13:05		13:15~14:15						
ステップ 初級30 MASA		ステップ 初級30 美咲		ヨガ45 岩井		BATTLE × BOX 30 村上		キッズダンス (有料)						
13:20~13:50		13:45~14:30		13:40~14:25		13:40~14:10		15:30~20:20 ジュニア スクール						
BATTLE × BOX 30 村上		エアロビクス 初級45 美咲		14:00~15:00		SHAPE × BOX 30 村上								
14:05~14:50	14:45~15:15	14:40~15:10	14:25~15:10											
ピラティス45 有我	ストレッチ ボール30 美咲	B-RAMP 30 岩井	バレトン45 有我											
16:30~17:30	15:30~20:20 ジュニア スクール	15:30~20:20 ジュニア スクール	女性限定	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:00	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15					19:30~20:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	
キッズダンス (有料)								17:45~18:45	キッズダンス (有料)	エアロビクス 初中級45 MASA	AERO × BOX I 45 村上			
19:30~20:15								20:30~21:15	20:15~21:00					
エアロビクス 初中級45 MASA	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	20:30~21:15	20:30~21:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)										
20:30~21:15		ステップ 初級45 MASA	AERO × BOX II 45 丸山	週替わりレッスン 清水										
ステップ 初級45 MASA			別途、掲示											

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。

●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。

●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。

●バラエティレッスンの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。

赤色部分が変更となります

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。

●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。

●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。

●バラエティレッスンの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。

赤色部分が変更となります