

2025年9月23日 祝日

# プログラムタイムスケジュール

9/23 (火) 秋分の日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プールフリー
9:00				0
10:00	10:00~10:45 バレトン 石川 久美子	10:00~10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00~10:45 上級 牧島 久子	2 5 4
10:30				
11:00	11:00~11:45 エアロビクス初級 立野 麻衣子	11:00~11:45 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	11:00~11:45 ベビースイミング	
11:30				
12:00	12:00~12:45 バレエ 佐藤 友香	12:00~12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00~12:45 フィンスイム初中級 牧島 久子	1 5 2
12:30		12:45~13:25 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	13:00~13:45 アクアビクス 石田 佳奈美	
13:00	13:00~13:30 ヨガ 平木 寛子			
13:30	13:45~14:30 マルチダンス 平木 寛子	14:15~14:45 簡化24式太極拳 イナミ (VR)		
14:00		15:15~15:45 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	0
14:30		16:00~16:45 ボディパンプ45 鈴木 務	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童	
15:00	15:00~15:50 体操教室		17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
15:30	16:00~17:00 体操教室	17:00~17:45 ボディコンバット45 鈴木 務 佐藤 旭		
16:00	17:00~18:00 体操教室			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				

マシンジム有人営業 9:30~18:00 / プールフリー利用 9:30~15:45

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】29名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名  
 ご参加には「マイページ」からのご予約が必要となります。場所を指定してご参加いただくことができます。  
 ご予約には店舗備え付けの予約用ipadもご利用いただけます。  
 ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、キャンセル待ちのお客様にご参加いただくことができないため、必ずレッスン開始までにキャンセル登録をお願いいたします。