

2025年10月～12月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜 ※休館日	土曜			日曜		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30		9:45～9:55 おはようストレッチ 田中 咲百合(VR)												9:45～10:00 起床時に行うストレッチ			9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ		
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイプ 倉島 大成		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	10:00～10:45 ヨガ NICO	10:00～10:40 ホールエクササイズ 《上肢→下肢》 田中 咲百合(VR)	10:00～10:30 水中運動 南保 麻美	10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	10:10～10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)		10:00～10:30 ボディパンプ30 倉島 大成	10:00～10:30 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 avex dance master	10:00～11:00 榎谷 豪一(VR)	10:00～	子供 水泳教室 キンダー
10:30																			
11:00	11:05～11:35 ピラティス 本多 麻衣子	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	11:00～11:45 エアロピクス初級 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	11:00～11:40 エアロピクス初級 佐々木 恵子	11:05～11:35 健康体操 倉島 大成	初級 南保 麻美	11:00～11:30 バレトン 長谷 美里	11:05～11:35 バーニングファイター 西 ジェフィー(VR)	11:00～11:45 アクアピクス							
11:30																			
12:00	11:50～12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00～12:40 ホールエクササイズ 《上肢→下肢》 田中 咲百合(VR)	11:45～12:15 初級 服部 隆宏	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	12:00～12:45 ボディジャム45 山田 さとみ	12:00～12:30 ヨガ 新井 衣織		11:45～12:15 ZUMBA 長谷 美里	11:50～12:20 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子							
12:30																			
13:00	12:50～13:35 マルチダンス 山田 さとみ	13:00～13:30 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)	12:30～13:15 中級 服部 隆宏	13:00～13:30 ヨガ 平木 寛子	13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 旭	13:00～13:45 アクアピクス	13:05～14:05 ボディバランス60 山田 さとみ	12:55～13:25 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)											
13:30																			
14:00	13:50～14:50 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:15 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)	13:30～14:15 上級 笠原 武範	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)		14:20～15:20 太極拳 及川 弘孝	13:40～14:10 ウエストシェイプ 西村 朝夫		13:30～14:15 バレエ 橋 由起	13:55～14:25 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	14:40～15:05 骨ナビ 清水 鮎美(VR)							
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

254
(フリーコース)

457

<