

2025年10月

		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	スタジオ	スタジオ			
10:00	昼間		10:00~10:30 無料 水中ウォーキング 【定員 40 名】		10:00~10:30 無料 アクアヌードル 【定員 14 名】		10:00~10:30 無料 水中ウォーキング 【定員 40 名】		10:00~10:30 無料 水中ジョギング 【定員 40 名】				10:00		
10:15											10:15~11:00 有料 700円（税込）		10:15		
10:30			10:30~11:30 有料 700円（税込）	10:30~11:15 有料 700円（税込）		10:30~11:15 有料 700円（税込）	10:30~11:00 有料 400円（税込）	10:30~11:00 無料 モビトレ 大場 公美 【定員 16 名】	10:30~10:45 無料 初めてプール 【16名】 10:45~11:15 有料 400円（税込）	10:30~11:15 有料 700円（税込）	Les MILLS BODYATTACK 黒田 順子 【定員 18 名】		10:30		
10:45		10:45~11:30 有料 700円（税込）	初級 クロール・背泳ぎ 60分 【定員20名】	太極舞 ELENA 【定員 18 名】	10:45~11:45 有料 700円（税込）	ZUMBA GOLD® 佐々木由香里 【定員 18 名】	初めて背泳ぎ 【定員 20 名】 11:00~11:30 有料 400円（税込）		初めてクロール 【定員 20 名】	ZUMBA® ELENA 【定員 18 名】			10:45		
11:00														11:00	
11:15														11:15	
11:30													11:15~12:00 有料 700円（税込）		11:30
11:45			11:30~12:15 有料 400円（税込）	11:30~12:15 有料 700円（税込）	【定員20名】			11:30~12:15 有料 700円（税込）	11:30~12:00 有料 400円（税込）	11:30~12:15 有料 700円（税込）	リフレッシュヨガ 佐々木 なお 【定員 20 名】			11:45	
12:00			アクアズンバ ELENA 【定員 40 名】	肩すっきりヨガ 星野 佳歩 【定員 20 名】	11:45~12:00 無料 初めてプール 【16名】 12:00~12:30 有料 400円（税込）	11:45~12:30 有料 700円（税込）	11:45~12:30 有料 400円（税込）	エアロ&サーキット 佐々木由香里 【定員 18 名】	初めてバタフライ 【定員 20 名】	ラテンエアロ 黒田 千雪 【定員 18 名】				12:00	
12:15															12:15
12:30			フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】		初めてクロール 【定員 20 名】 12:30~13:00 有料 400円（税込）	Les MILLS BODYCOMBAT 三浦 柊 【定員 18 名】	ステップアップ 平泳ぎ 【定員 20 名】		12:15~13:15 有料 700円（税込）	12:30~13:15 有料 700円（税込）				12:30	
12:45															12:45
13:00															13:00
13:15			13:00~13:45 有料 700円（税込）	13:00~13:45 有料 700円（税込）		13:00~13:45 有料 700円（税込）	ステップアップ 背泳ぎ 【定員 20 名】	13:00~13:45 有料 700円（税込）							13:15
13:30			シェイプビート45 木村 蘭子 【定員 18 名】	ピラティス 小松 有紗 【定員 23 名】		やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 20 名】		パワースタイルヨガ 阿部 和美 【定員 20 名】			13:30~14:15 有料 700円（税込）			13:30	
13:45															13:45
14:00			ステップアップ バタフライ 【定員 20 名】			14:00~14:45 無料 スクエアステップ 大場 公美 【定員 15 名】					リラックス 健康ヨガ 及川裕美 【定員 20 名】 ※開催日は別紙参照			14:00	
14:15															14:15
14:30															14:30
14:45															14:45
15:00														15:00	
15:15						15:00~15:45 有料 700円（税込）								15:15	
15:30						フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】								15:30	
15:45														15:45	
18:45	夜間			18:45~19:15 無料 フレピラティス 及川裕美 【定員 20 名】										18:45	
19:00								19:00~19:30 無料 らくらくエアロ 佐々木由香里 【定員 18 名】					19:00		
19:15														19:15	
19:30		19:30~20:15 有料 700円（税込）	19:30~20:15 有料 700円（税込）	19:30~20:00 無料	19:30~20:15 有料 700円（税込）									19:30	
19:45		ボディシェイプヨガ 小松 有紗 【定員 20 名】	19:45~20:30 有料 400円（税込）	オリジナルエアロ 村山 みちる 【定員 18 名】		ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 名】	19:45~20:15 有料 400円（税込）	19:45~20:30 有料 700円（税込）					19:45		
20:00			スイムトレーニング		【定員 18 名】		初めてクロール 【定員 20 名】	ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 名】					20:00		
20:15														20:15	
20:30														20:30	
●各成人プログラムにご参加頂くには、当日に参加予約が必要となります。フロントにてお申し込み下さい。●有料プログラムについては、施設利用料とは別にプログラムチケットの購入が必要となります●有料プログラムはプログラムにより、料金が異なる場合があります。●各プログラムは定員がでございます。定員になり次第締め切らせて頂きます。●プログラムのお申込みはレッスン開始5分前までとさせていただきます。●タイムスケジュール・担当者は予告なしに変更する場合もございます。また、休講にせざるを得ない場合もございます予めご了承ください。（購入後のご返金は出来ません）●ビジターでのご利用の方でもご参加いただけます。●プログラムの参加は高校生以上の方が対象です。															
★お得にプログラムに参加しませんか？ ★ スタジオプログラム定期券、プールプログラム定期券（月額 税込1,400円）/スタジオ&プールプログラム定期券(月額 税込2,600円)															