

2025年7月プログラムスケジュール

■ 脂肪燃焼プログラム

■ 機能改善プログラム

■ 泳力アッププログラム

★ 照明演出プログラム

■ 筋力アッププログラム

■ アクアエクササイズプログラム

■ カルチャープログラム

📖 初心者安心プログラム



月曜日	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブ フィールド	サーキット	プール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
プログラム休講日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	■定員/34名 10:20～ 太極拳 45分 Kai	■定員/15名 10:20～ ピラティス 45分 入澤		■定員/16名 10:20～ サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名 10:30～ アクアピクス 45分 田辺	■定員/34名 10:20～ リラックス ヨガ 45分 hitomi					■定員/34名 10:20～ ハタヨガ 45分 hitomi				■有料クラス 10:30～ ウォーキング& はじめての クロール 初級 45分 内田	■定員/34名 10:20～ ユニバーサル ヨガ EARTH 45分 河野					■定員/34名 10:30～ 骨盤 ストレッチ 45分 小倉					■定員/34名 10:30～ コアトレ& ストレッチ 40分 MONA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	■定員/34名 11:20～ ステップ (初・中級) 45分 入澤	■定員/15名 11:20～ ヨガ 45分 藤原	■定員/15名 11:00～ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/22名 11:30～ クロール (初級) 30分 松本	■定員/34名 11:20～ フラ 45分 澤野					■定員/16名 11:40～ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:40～ 平泳ぎ (初級) 30分 太田	■定員/34名 11:20～ 速習わり レッスン (初級) 45分 豊田		11:15～ サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名 11:20～ コアトレ& ストレッチ 45分 スタッフ					10:00～ 幼稚園 スイミング (5コース使用) ※会員利用時間 13:30～	■定員/34名 11:30～ JYU-ネ-ネ-ヨ エアロ 45分 小倉				10:15～ キッズ スイミング スクール	11:15～ ボディバンプ 60分 MONA★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	■定員/34名 12:20～ ジャズダンス (入門) 45分 龍	■定員/15名 12:20～ ハタヨガ 45分 北村	■定員/15名 12:20～ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/22名 12:10～ 背泳ぎ (中級) 30分 松本	■定員/34名 12:30～ ボディ コンバット 45分 石川★	■有料クラス 12:20～ フラ 45分 澤野				■定員/22名 12:20～ バタフライ (中級) 30分 太田	■定員/34名 12:25～ ZUMBA 45分 TAKUYA★		■有料クラス 12:15～ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田	■定員/34名 12:20～ ボディバンプ 30分 TSUKASA★	■定員/34名 12:30～ リラックス ヨガ 40分 藤原	■定員/34名 12:30～ ボディ コンバット 60分 齊藤 航★				10:15～ キッズ 体健 スクール	12:30～ リラクゼーション ヨガ 45分 藤原	■定員/34名 12:35～ ボディ バランス 45分 MONA				■定員/15名 13:30～ フローヨガ 45分 入澤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	■定員/34名 13:20～ アロマヨガ 45分 太田					■定員/34名 成人 スイミング スクール 初級60分 土岐					■定員/15名 13:40～ ユニバーサル ヨガ EARTH 45分 相川				■定員/15名 13:20～ SPRINT 30分 土岐★						13:25～ ボディバンプ 60分 齊藤 航★					13:40～ エアロビクス 初・中級 45分 小早川				10:15～ FREE タイム	14:00～ 成人 スイミング スクール 初級60分 松本	■定員/34名 14:40～ ボディ バランス 45分 hitomi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

プログラム休講日