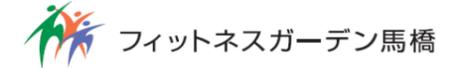


# 2025年8月プログラムスケジュール



- 脂肪燃焼プログラム
- 機能改善プログラム
- 泳カアッププログラム
- ★ 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				
10:00																													
10:30	■定員/34名 10:20~ 太極拳 45分 Ka!	■定員/15名 10:20~ ピラティス 45分 入澤	■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ	■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~ リラククス ヨガ 45分 hitomi		■定員/16名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/34名 10:20~ ハタヨガ 45分 hitomi			■定員/16名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/34名 10:20~ ユニバーサル ヨガ 45分 野野	■定員/34名 10:30~ ウェーキング& はじめての ウォール 初級 45分				■定員/34名 10:30~ ヨガ 45分 小倉									
11:00																													
11:30	■定員/34名 11:20~ ヨガ 45分 入澤	■定員/15名 11:20~ ヨガ 45分 入澤	■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ	■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 11:20~ ヨガ 45分 松本		■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:40~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 11:20~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 11:50~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/34名 11:20~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 11:25~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 11:30~ ヨガ 45分 松本									
12:00	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス 45分 松本	■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/34名 12:10~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 12:20~ ヨガ 45分 松本		■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 12:20~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 12:20~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 12:30~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 12:20~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 12:25~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 12:30~ ヨガ 45分 松本									
13:00	■定員/34名 13:20~ ヨガ 45分 太田				■定員/34名 13:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 13:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 13:00~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 13:20~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 13:05~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 13:10~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 13:25~ ヨガ 45分 松本									
13:30					■定員/34名 13:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/15名 13:40~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 13:30~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 13:40~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 13:35~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 13:40~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 13:45~ ヨガ 45分 松本									
14:00					■定員/34名 14:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 14:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 14:00~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 14:00~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 14:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 14:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 14:00~ ヨガ 45分 松本									
14:30					■定員/34名 14:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 14:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 14:30~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 14:30~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 14:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 14:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 14:30~ ヨガ 45分 松本									
15:00					■定員/34名 15:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 15:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 15:00~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 15:00~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 15:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 15:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 15:00~ ヨガ 45分 松本									
15:30					■定員/34名 15:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 15:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 15:30~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 15:30~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 15:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 15:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 15:30~ ヨガ 45分 松本									
16:00					■定員/34名 16:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 16:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 16:00~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 16:00~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 16:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 16:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 16:00~ ヨガ 45分 松本									
16:30					■定員/34名 16:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 16:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 16:30~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 16:30~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 16:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 16:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 16:30~ ヨガ 45分 松本									
17:00					■定員/34名 17:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 17:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 17:00~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 17:00~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 17:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 17:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 17:00~ ヨガ 45分 松本									
17:30					■定員/34名 17:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 17:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 17:30~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 17:30~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 17:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 17:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 17:30~ ヨガ 45分 松本									
18:00					■定員/34名 18:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 18:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 18:00~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 18:00~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 18:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 18:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 18:00~ ヨガ 45分 松本									
18:30					■定員/34名 18:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 18:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 18:30~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 18:30~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 18:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 18:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 18:30~ ヨガ 45分 松本									
19:00					■定員/34名 19:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 19:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 19:00~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 19:00~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 19:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 19:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 19:00~ ヨガ 45分 松本									
19:30	■定員/34名 19:20~ ヨガ 30分 松本				■定員/15名 19:30~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 19:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/22名 19:40~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 19:40~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 19:40~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 19:40~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 19:40~ ヨガ 45分 松本									
20:00		■定員/15名 20:05~ ヨガ 45分 松本			■定員/34名 20:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 20:10~ ヨガ 45分 松本				■定員/22名 20:00~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 20:00~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 20:00~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 20:00~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 20:00~ ヨガ 45分 松本									
20:30	■定員/34名 20:30~ ヨガ 45分 松本				■定員/22名 20:40~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 20:40~ ヨガ 45分 松本				■定員/22名 20:40~ ヨガ 45分 松本			■定員/15名 20:40~ ヨガ 45分 松本		■定員/34名 20:40~ ヨガ 45分 松本	■定員/34名 20:40~ ヨガ 45分 松本				■定員/34名 20:40~ ヨガ 45分 松本									
21:00					■定員/15名 21:25~ ヨガ 30分 松本					■定員/15名 21:25~ ヨガ 30分 松本			■定員/15名 21:25~ ヨガ 30分 松本		■定員/34名 21:15~ ヨガ 30分 松本	■定員/34名 21:15~ ヨガ 30分 松本				■定員/34名 21:15~ ヨガ 30分 松本									
21:30																													
22:00																													

プログラム休講日

■WEB予約は7月28日 AM9:00~受付開始となり、以降の月におきましても毎月28日 AM9:00~受付開始です。  
 ■ご参加の際はプログラム開始5分前までにWEBサイトにて事前にご予約をお取りください。  
 ■なお、アクティブフィールドのプログラムにつきましてはご予約は不要です。  
 ■キャンセルの際はプログラム開始15分前までにキャンセルの操作をお願いします。  
 ■スタジオへの入室はプログラム開始10分前、もしくはインストラクターの指示があった後ご入室ください。  
 ■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。  
 ■ウェープリングの貸し出しは25本までとなります。  
 ■スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願い致します。  
 ■インストラクターの体調不良等により急な休講となる場合がございます。  
 ■プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。  
 開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

22:30 CLOSE

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE