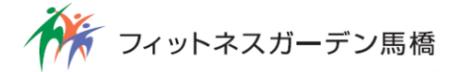


2025年10月プログラムスケジュール

- 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	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	■定員/15名		■定員/16名	■定員/34名										■定員/34名																				
11:00	10:20~太田 45分 Kai	10:20~ピラティス 45分 入澤		10:20~サーキット 30分 スタッフ	10:30~アクアピクス 45分 田辺										■定員/34名																				
11:30	■定員/34名	■定員/15名		■定員/16名	■定員/34名										■定員/16名																				
12:00	11:20~ステップ (初級) 45分 入澤	11:20~最終 リラックス ヨガ 45分 藤原		11:00~ストレッチ 30分 スタッフ	11:30~アクアピクス 45分 田辺										11:15~サーキット 30分 スタッフ																				
12:30	■定員/34名	■定員/15名	■定員/15名	■定員/16名	■定員/34名										■定員/22名																				
13:00	12:20~ジャズダンス (入門) 45分 渡	12:20~ハタヨガ 45分 北村		11:40~サーキット 30分 スタッフ	12:30~ZUMBA 45分 山田									12:20~青塚 (中級) 30分 太田	■定員/15名																				
13:30	■定員/34名				12:40~バクフライ (初級) 45分 松本									12:15~音楽 フライバード レッスン *レイン使用 内田	■定員/34名																				
14:00	13:20~アロマヨガ 45分 太田				13:30~成人 スイミング スクール 初級60分 松本									13:00~成人 スイミング スクール 初級60分 太田	■定員/15名																				
14:30					13:35~ポディパンプ MONA									13:30~ウェーブヨガ 45分 渡	■定員/34名																				
15:00					14:40~ポディ パダンス 45分 hitomi									14:00~成人 スイミング スクール 中級60分 松本	■定員/34名																				
15:30														14:35~ヨガピラ 45分 渡	■定員/28名																				
16:00														14:00~おまかせ初級 45分 太田	■定員/22名																				
16:30														14:40~ポディ コンバット 60分 渡	■定員/28名																				
17:00														15:00~UBOUND30 30分 土岐	■定員/34名																				
17:30														14:30~おまかせ初級 45分 太田	■定員/22名																				
18:00														15:40~ポディ コンバット 60分 新井	■定員/28名																				
18:30														16:00~UBOUND45 45分 土岐	■定員/34名																				
19:00														15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/34名																				
19:30	■定員/34名													16:55~キッズ スイミング スクール	■定員/22名																				
20:00														17:15~19:45 音楽 フライバード レッスン *レイン使用	■定員/22名																				
20:30	■定員/34名	■定員/15名			20:00~アクアピクス 30分 土岐	■定員/34名								18:30~成人 スイミング スクール 45分 伊藤	■定員/34名																				
21:00	20:45~ポディ コンバット 45分 石川	20:05~パダンス コーディネーション 45分 藤原			20:10~ポディ コンバット 60分 SATO	■定員/22名								18:45~ジュニア マスターズ スクール	■定員/10名																				
21:30					20:40~トレーニング 45分 土岐	■定員/34名								19:40~UBOUND45 45分 中塚	■定員/15名																				
22:00														20:30~おまかせ初級 45分 石川	■定員/34名																				
														20:40~おまかせ初級 45分 石川	■定員/10名																				
														21:25~SPRINT 30分 土岐	■定員/15名																				

プログラム休講日

■WEB予約は9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。
 ■ウェアの貸し出しは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

19:00 CLOSE

20:00 CLOSE