

2025年12月プログラムスケジュール

			★ 照明演出プログラム



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	プログラム 休講日																																			
10:30		■定員/34名	■定員/15名		■定員/16名	■定員/34名	■定員/34名		■定員/16名		■定員/34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	■定員/15名	10:20~ サーキット 30分 スタッフ	10:30~ アクアビクス 45分 田中	10:20~ リラクセス ヨガ 45分 hitomi		■定員/15名		■定員/34名				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					10:00~ 幼稚園 スイミング (6コース使用) ※会員利用時間 13:30~	■定員/34名				10:30~ 機能改善 ストレッチ 45分 MIHO				10:20~ コアトレ& ストレッチ 40分 MONA						
11:30		■定員/34名	■定員/15名	11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ			■定員/34名		11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/34名				11:15~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/16名						10:15~ キッズ スイミング スクール	■定員/34名				10:15~ キッズ スイミング スクール	★			10:15~ キッズ スイミング スクール					
12:00		11:20~ ステップ (初級) 45分 入澤	11:20~ 最終 リラクセス ヨガ 45分 藤原		■定員/16名	11:40~ サーキット 30分 スタッフ	11:30~ 成人 スイミング スクール 初級60分 松本	11:20~ フラ 45分 河野		■定員/16名	11:40~ サーキット 30分 スタッフ	11:40~ クロール (初級) 30分 太田	11:20~ ステップ (初級) 45分 田中		■定員/15名		11:25~ きれいに泳ぎまわ る 中級 45分 内田	■定員/34名								11:30~ SALSATION® (7カテゴリー) 45分 MIHO										
12:30		■定員/34名	■定員/15名	■定員/15名			■定員/34名	12:20~ ZUMBA 45分 中道	12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/15名	12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ	12:20~ 習熟者 (中級) 30分 太田	12:30~ エアロビクス (初級) 45分 小倉		■定員/22名	12:30~ エアロビクス (初級) 45分 小倉	■定員/34名	■定員/15名							12:15~ 有酸素 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田	■定員/34名	12:30~ ボディ& ピラティス 30分 土岐 ★	■定員/34名	12:30~ リラクセスヨガ 45分 藤原	■定員/34名	12:30~ ボディ ピラティス 45分 MONA				
13:00		■定員/34名					12:40~ バクフライ (初級) 45分 松本	12:20~ フジ 45分 河野										12:15~ 有酸素 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田	■定員/34名								13:20~ ボディ コンバット 30分 石川 ★	■定員/34名	13:20~ ボディ コンバット 30分 石川 ★	■定員/34名	13:25~ ボディ& ピラティス 60分 河野 ★					
13:30		13:20~ アロマヨガ 45分 太田					13:30~ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本	13:30~ 成人 スイミング スクール 初級60分 太田	13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡		■定員/22名	14:00~ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本	14:30~ ヨガピラ 45分 渡					14:10~ UBOUND30 30分 土岐 ★									14:40~ ボディ コンバット 60分 河野 ★	■定員/28名	16:00~ UBOUND45 45分 土岐 ★	■定員/34名	15:40~ ボディ コンバット 60分 新井 ★	■定員/34名	16:00~ 平泳ぎ (中級) 45分 太田			
14:00							14:40~ ボディ ピラティス 45分 hitomi																													
14:30																																				
15:00																																				
15:30																																				
16:00																																				
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30			■定員/34名						■定員/15名	19:30~ 美輪フリン ストレッチ 45分 渡		■定員/28名	19:40~ UBOUND45 45分 中道 ★			■定員/10名	20:15~ 連携わり レッスン 30分 スタッフ	20:15~ HIPHOP ダンス 45分 石川 ★																		
20:00		■定員/34名	■定員/15名			■定員/34名	20:00~ アクアビクス 30分 土岐	■定員/34名	20:10~ ボディ コンバット 45分 石川 ★		■定員/22名	20:30~ おまかせ初級 45分 石川	20:40~ ボディ アタック 30分 つぐみ ★																							
20:30																																				
21:00		■定員/28名																																		
21:30		21:15~ UBOUND30 30分 つぐみ ★																																		
22:00																																				
22:30 CLOSE																																				
																									20:00 CLOSE											
																									■WEB予約は11月28日 AM9:00~受付開始となり、以降の月におきまして毎月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。											

プログラム休講日