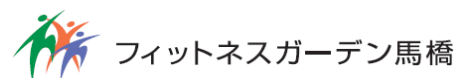


# 2026年11月プログラムスケジュール

|            |                |            |              |
|------------|----------------|------------|--------------|
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>フィールド | サーキット | プール |  |
| 9:00        |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 9:30        |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 10:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 10:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 11:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 11:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 12:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 12:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 13:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 13:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 14:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 14:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 15:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 15:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 16:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 16:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 17:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 17:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 18:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 18:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 19:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 19:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 20:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 20:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 21:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 21:30       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 22:00       |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |
| 22:30 CLOSE |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |       |       |                |       |     |  |

プログラム休講日

10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。