

10月度 プログラム

※ 月曜日と金曜日のプール利用時間は、10:00～18:30です

2026年9月25日更新

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00												スクールの為 10:00～12:00 1コース利用可	
			10:15～10:30 ストレッチDVD				10:15～10:30 ストレッチDVD				10:15～10:30 ストレッチDVD		
11:00	10:30～11:15 初級ステップ 村岡 (定員20名)		10:40～11:25 ZUMBA 柘植		10:30～11:15 初・中級エアロ 長坂		10:40～11:25 初級エアロ 恒川		10:30～11:15 アクアビクス 服部(1)		10:40～11:25 コアトレーニング &ストレッチ 村岡		10:30～11:15 格闘技 エクササイズ 恒川
12:00	11:30～12:15 初級エアロ &ストレッチ 村岡		11:40～12:25 ピラティス 柘植		11:30～12:15 筋力UPヨガ 長坂		11:40～12:25 ZUMBA 恒川				11:40～12:25 中級エアロ 村岡		11:45～12:30 体力アップアクア 穂積(1)
	12:25～12:55 太極舞 村岡												
13:00													
	13:30～14:00 ストレッチ(全身) 小川	13:30～14:15 身体能力向上 穂積	13:15～14:00 リラックスヨガ 吉田	13:45～14:00 ストレッチDVD	13:30～14:00 しっかりスイム 水澤	13:30～14:15 骨盤リセット 穂積	13:30～14:00 初心者スイム 水澤	13:15～14:00 ヨガ 吉田					
14:00			14:15～14:45 スイングシェイプ 穂積										
	14:30～15:15 ヨガ 吉田	14:30～15:15 ボールでエアロ (初級) 穂積		14:15～15:00 可動域向上 ダンス 穂積		14:30～15:00 コアストレッチホール 水澤		14:15～15:00 ボールでエアロ (初・中級) 穂積					
15:00			15:00～15:45 バレエ エクササイズ 穂積			15:15～15:45 ストレッチ 大岩		15:15～16:00 ゆったり ストレッチボール 穂積					
16:00			スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可							
17:00													
18:00	18:00～18:30 ボールエクササイズ 小川	新規 18:00～18:45 可動域向上 ダンス DVD	スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可	スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可	スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可	新規 19:00～19:45 可動域向上 ダンス DVD	18:30～ 全面利用不可	フィットネススクエア 87ー56 0565-24-8756					
19:00			19:00～19:30 初級筋トレ 水澤	19:00～19:30 コアストレッチボール 水澤									
20:00		18:30～ 全面利用不可											