4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3月25日更新

月曜日

スタジオ	ゴルフ	プール
10:30～11:15 初級ステップ 村岡 （定員20名）	時間変更	
11:30～12:15 初級エアロ &ストレッチ 村岡	時間変更	
12:25～12:55 太極舞 村岡	曜日変更	
13:30～14:00 ストレッチ(全身) 小川		
14:30～15:15 ヨガ 吉田		
18:00～18:30 ボールエクササイズ 小川		18:30～ 全面利用不可

火曜日

スタジオ	ゴルフ	プール
10:40～11:25 ZUMBA 柘植		
11:40～12:25 ピラティス 柘植		
13:30～14:15 身体能力向上 穂積		
14:30～15:15 ボールでエアロ (初級) 穂積		スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可
		スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可

水曜日

スタジオ	ゴルフ	プール
10:30～11:15 初・中級エアロ 長坂		
11:30～12:15 筋力UPヨガ 長坂		
13:15～14:00 リラックスヨガ 吉田		
14:15～14:45 スイングシェイプ 穂積		
15:00～15:45 バレエ エクササイズ 穂積		スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可
19:00～19:30 初級筋トレ 水澤		スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可

木曜日

スタジオ	プール
10:40～11:25 初級エアロ 恒川	10:30～11:15 アクアビクス 服部(1)
11:40～12:25 ZUMBA 恒川	
13:30～14:00 ストレッチ(上半身) 小川	13:30～14:00 しっかりスイム 水澤
14:15～15:00 可動域向上 ダンス 穂積	スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可
19:00～19:30 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ 水澤	スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可

金曜日

スタジオ	プール
10:40～11:25 コアトレーニング &ストレッチ 村岡	
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)
13:30～14:15 骨盤リセット 穂積	13:30～14:00 初心者スイム 水澤
14:30～15:00 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ 水澤	
15:15～15:45 ストレッチ(全身) 小川	18:30～ 全面利用不可

土曜日

スタジオ	ゴルフ	プール
10:30～11:15 格闘技 エクササイズ 恒川		スクールの為 10:00～12:00 1コース利用可
13:15～14:00 ヨガ 吉田	11:30～12:00 ゴルフレッスン 荒川　定員5名	
14:15～15:00 ボールでエアロ (初・中級) 穂積	13:30～14:00 ゴルフレッスン 荒川　定員5名	
15:15～16:00 ゆったり ストレッチボール 穂積		

フィットネススクエア
87－56
0565-24-8756