9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8月25日更新

月曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 初級ステップ 村岡（定員20名）
- 11:30～12:15 初級エアロ &ストレッチ 村岡
- 12:25～12:55 太極舞 村岡
- 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

プール
- 18:30～ 全面利用不可

火曜日

スタジオ
- 10:15～10:30 ストレッチDVD
- 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

プール
- 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
- 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
- 19:00～19:30 初級筋トレ 水澤

プール
- 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

木曜日

スタジオ
- 10:15～10:30 ストレッチDVD
- 10:40～11:25 初級エアロ 恒川
- 11:40～12:25 ZUMBA 恒川
- 内容変更
- 13:45～15:00 ストレッチDVD
- 14:15～15:00 可動域向上ダンス 穂積
- 19:00～19:30 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 水澤

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス 服部（1）
- 13:30～14:00 しっかりスイム 水澤
- 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

金曜日

スタジオ
- 10:15～10:30 ストレッチDVD
- 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
- 13:30～14:15 骨盤リセット 穂積
- 14:30～15:00 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 水澤
- 15:15～15:45 ストレッチ 大岩

プール
- 11:45～12:30 体力アップアクア 穂積（1）
- 13:30～14:00 初心者スイム 水澤
- 18:30～ 全面利用不可

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 格闘技エクササイズ 恒川
- 13:15～14:00 ヨガ 吉田
- 14:15～15:00 ボールでエアロ（初・中級） 穂積
- 15:15～16:00 ゆったりストレッチポール 穂積

プール
- スクールの為 10:00～12:00 1コース利用可

フィットネススクエア
87－56
0565-24-8756