11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10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			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			スクールの為 10:00～12:00 1コース利用可
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）		
13:00	12:25～12:55 太極舞 村岡		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	13:30～14:00 ストレッチ（全身） 小川		14:30～15:15 ボールでエアロ （初級） 穂積		14:15～14:45 スイングシェイプ 穂積		14:15～15:00 可動域向上 ダンス 穂積		14:30～15:00 コアストレッチポール 水澤		14:15～15:00 ボールでエアロ （初・中級） 穂積	
15:00	14:30～15:15 ヨガ 吉田			スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	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		スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	15:15～15:45 ストレッチ 大岩		15:15～16:00 ゆったり ストレッチポール 穂積	
16:00												
17:00				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				
18:00	18:00～18:30 ボールエクササイズ 小川		18:00～18:45 可動域向上 ダンス DVD									
19:00		18:30～ 全面利用不可			19:00～19:30 初級筋トレ 水澤		19:00～19:30 コアストレッチポール 水澤		19:00～19:45 可動域向上 ダンス DVD	18:30～ 全面利用不可		
20:00												

フィットネススクエア
87－56
0565-24-8756