

多目的室プログラム=定員17名  
 プールプログラム=定員8名

# 一般向けプログラム(11月)

2022年11月9日現在

11/2 (水)		11/3 (木)		11/4 (金)		11/5 (土)		11/6 (日)			
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール		
10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	★9:40~ アクアピクス (池尻)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (山本)	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (池尻)	16:00~ アクアピクス (池尻)		
11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 水中W (播磨)	10:45~ ヨガ (立田)	10:40~ アクアミット (播磨)	11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (古澤)	★13:30~ エアロピクス (池尻)	18:15~ 水中W (平井)				
13:30~ エアロピクス (立田)	★14:15~ アクアピクス (古澤)			15:30~ ステップ (安徳)	★17:00~ 水中W (山本)		19:15~ 河童ピクス (平井)				
19:00~ ヨガ (立田)	17:00~ アクアミット (播磨)			★17:00~ ヨガ (立田)							
11/7 (月)		11/9 (水)		11/10 (木)		11/11 (金)		11/12 (土)		11/13 (日)	
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
★10:45~ ストレッチ (古澤)	10:00~ はじめてクロール (斎藤)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアミット (播磨)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (山本)	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (池尻)	16:00~ アクアピクス (池尻)
★11:45~ エアロピクス (古澤)	11:00~ 初級クロール (斎藤)	11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 水中W (播磨)	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (古澤)		18:15~ 水中W (平井)		
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 初級背泳ぎ (斎藤)	13:30~ エアロピクス (立田)	17:00~ アクアミット (播磨)			★13:00~ ヨガ (立田)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:15~ ポールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)	19:00~ ヨガ (立田)				15:30~ ステップ (安徳)					
	17:00~ 水中W (山本)										
11/14 (月)		11/16 (水)		11/17 (木)		11/18 (金)		11/19 (土)		11/20 (日)	
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
★9:45~ ヨガ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (斎藤)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアミット (播磨)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (山本)	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (池尻)	16:00~ アクアピクス (池尻)
10:45~ ストレッチ (隈元)	11:00~ 初級クロール (斎藤)	11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 水中W (播磨)	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (古澤)		18:15~ 水中W (平井)		
11:45~ エアロピクス (隈元)	13:00~ 初級背泳ぎ (斎藤)	13:30~ エアロピクス (立田)	17:00~ アクアミット (播磨)			15:30~ ステップ (安徳)	★14:00~ アクアピクス (古澤)		19:15~ 河童ピクス (平井)		
15:15~ エアロピクス (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)	19:00~ ヨガ (立田)	★18:00~ 水中W (平井)								
16:15~ ポールコンディショニング (池尻)	17:00~ 水中W (山本)		★19:00~ 河童ピクス (平井)								

火曜 休館日

火曜 休館日

火曜 休館日

11/26 (土)の振替分 ※通常と時間が異なります!

11/21 (月) 14:00~の振替分

11/21 (月)		火曜 休館日	11/23 (水)		11/24 (木)		11/25 (金)		11/26 (土)		11/27 (日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
★9:45~ ヨガ (隈元)	10:00~ はじめてクローラ (斎藤)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアミット (播磨)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (山本)	12:20~ エアロピクス (池尻)	★13:30~ 水中健康アクア (池尻)	13:30~ エアロピクス (池尻)	16:00~ アクアピクス (池尻)
10:45~ ストレッチ (隈元)	11:00~ 初級クローラ (斎藤)		11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 水中W (播磨)	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (古澤)		18:15~ 水中W (平井)		
11:45~ エアロピクス (隈元)	13:00~ 初級背泳ぎ (斎藤)		13:30~ エアロピクス (立田)	★15:45~ アクアピクス (池尻)			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
15:15~ エアロピクス (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)		★14:30~ エアロピクス (池尻)	17:00~ アクアミット (播磨)								
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	17:00~ 水中W (山本)	19:00~ ヨガ (立田)										
11/28 (月)		火曜 休館日	11/30 (水)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>11月分のプログラム振替詳細を掲載しております。ご予約される際はご確認ください。また、ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。</p> </div>							
多目的室	プール		多目的室	プール								
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクローラ (斎藤)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)								
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ 初級クローラ (斎藤)		11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 水中W (播磨)								
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 初級背泳ぎ (斎藤)		13:30~ エアロピクス (立田)	17:00~ アクアミット (播磨)								
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)		★15:15~ エアロピクス (池尻)									
	17:00~ 水中W (山本)	★16:15~ ボールコンディショニング (池尻)										
		19:00~ ヨガ (立田)										

11/18 (金)  
14:00~ハ  
振替

<講師代行>  
平井講師 ⇒ 池尻講師

11/16 (水)  
18:00~と  
19:00~ハ  
振替

振替日	プログラム名	講師名	9/19(月)分
11/2(水) 14:15~	アクアピクス	古澤	9/19(月)分
11/3(木) 9:40~	アクアピクス	池尻	10/23(日)分
11/4(金) 17:00~	ヨガ	立田	10/12(水)分
11/4(金) 17:00~	水中ウォーキング	山本	9/19(月)分
11/5(土) 13:30~	エアロピクス	池尻	10/23(日)分
11/11(金) 13:00~	ヨガ	立田	10/13(木)分
11/14(月) 9:45~	ストレッチ⇒ <b>ヨガ</b>	隈元	9/19(月)分
11/21(月) 9:45~	エアロピクス⇒ <b>ヨガ</b>		9/19(月)分
11/23(水) 14:30~	エアロピクス	池尻	10/30(日)分
11/23(水) 15:45~	アクアピクス		9/18(日)分
11/30(水) 15:15~	エアロピクス		9/19(月)分
11/30(水) 16:15~	ボールコンディショニング		9/19(月)分

★ = 通常の開催時とは異なる時間・講師代行での開催分です

★ = 振替での開催分です

□ = 開催しない分です