スタジオプログラムにご参加の方は、
整理券が必要です！

一般向けプログラム(5月)

2024/4/20現在

※お知らせ※

■4月より、すべて50分のプログラムとなります。

■泳法教室については、週ごとに内容が変わりますので、スケジュールにてご確認ください。

■水分補給をしっかり摂って熱中症に気をつけましょう。

R

火曜　休館日

5/1（水）		5/2（木）		5/3（金）		5/4（土）		5/5（日）	
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
10:00～ 骨盤調整F （梁瀬）	11:00～ アクアビクス （播磨）	9:40～ 骨盤調整F （増渕）	11:00～ ミットアクア （安徳）	10:00～ 腰痛予防S （古澤）	NEW 11:20～ 水中体操 （古澤）	12:20～ エアロビクス（初級） （池尻）	13:40～ アクアビクス （池尻）	13:30～ エアロビクス（中級） （池尻）	NEW 16:00～ スキルアップ平泳ぎ （清藤）
11:05～ ストレッチ （古澤）	13:00～ ゆったりアクア （播磨）	10:45～ ヨガ （立田）		14:30～ ステップ （安徳）		NEW 13:30～ ノビ伸び・コツ骨体操 （平井）	18:15～ 水中健康W （平井）		
13:30～ エアロビクス （立田）	16:00～ ミットアクア （播磨）						19:15～ 河童ビクス （平井）		
19:00～ ヨガ （立田）	NEW 18:00～ 泳法基礎 （清藤）								

火曜　休館日

5/6（月）		5/8（水）		5/9（木）		5/10（金）		5/11（土）		5/12（日）	
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
10:00～ ストレッチ （隈元）	10:00～ 初級クロール （斎藤）	10:00～ 骨盤調整F （梁瀬）	11:00～ アクアビクス （播磨）	9:40～ 骨盤調整F （増渕）	11:00～ ミットアクア （安徳）	10:00～ 腰痛予防S （古澤）	NEW 11:20～ 水中体操 （古澤）	12:20～ エアロビクス（初級） （池尻）	13:40～ アクアビクス （池尻）	13:30～ エアロビクス（中級） （池尻）	NEW 16:00～ 水中W （久永）
11:05～ エアロビクス(中級) （隈元）	11:10～ はじめて平泳ぎ （斎藤）	11:05～ ストレッチ （古澤）	13:00～ ゆったりアクア （播磨）	10:45～ ヨガ （立田）		14:30～ ステップ （安徳）		NEW 13:30～ ノビ伸び・コツ骨体操 （平井）	18:15～ 水中健康W （平井）		
NEW 13:30～ ＺＵＭＢＡ® （巴）	13:00～ アクアビクス （古澤）	13:30～ エアロビクス （立田）	16:00～ ミットアクア （播磨）						19:15～ 河童ビクス （平井）		
15:00～ エアロビクス(初級) （池尻）	16:00～ 水中W （山本）	19:00～ ヨガ （立田）	NEW 18:00～ 水中W （久永）								
16:05～ ボールコンディショニング （池尻）											

5/13（月）		火曜 休館日	5/15（水）		5/16（木）		5/17（金）		5/18（土）		5/19（日）	
スタジオ１	プール		スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール
10:00～ ストレッチ （隈元）	10:00～ 初級クロール （斎藤）		10:00～ 骨盤調整F （梁瀬）	11:00～ アクアビクス （播磨）	9:40～ 骨盤調整F （増渕）	11:00～ ミットアクア （安徳）	10:00～ 腰痛予防S （古澤）	NEW 11:20～ 水中体操 （古澤）	12:20～ エアロビクス（初級） （池尻）	13:40～ アクアビクス （池尻）	13:30～ エアロビクス（中級） （池尻）	NEW 16:00～ 泳法基礎 （清藤）
11:05～ エアロビクス(中級) （隈元）	11:10～ 泳法基礎 （斎藤）		11:05～ ストレッチ （古澤）	13:00～ ゆったりアクア （播磨）	10:45～ ヨガ （立田）		14:30～ ステップ （安徳）		NEW 13:30～ ノビ伸び・コツ骨体操 （平井）	18:15～ 水中健康W （平井）		
NEW 13:30～ ZUMBA® （巴）	13:00～ アクアビクス （古澤）		13:30～ エアロビクス （立田）	16:00～ ミットアクア （播磨）					14:40～ ヨガ （立田） 5/30(木)の振替	19:15～ 河童ビクス （平井）		
15:00～ エアロビクス(初級) （池尻）	16:00～ 水中W （山本）		19:00～ ヨガ （立田）	NEW 18:00～ 水中W （久永）								
16:05～ ポールコンディショニング （池尻）												

5/20（月）		火曜 休館日	5/22（水）		5/23（木）		5/24（金）		5/25（土）		5/26（日）	
スタジオ１	プール		スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール
10:00～ ストレッチ （隈元）	10:00～ 初級クロール （斎藤）		10:00～ 骨盤調整F （梁瀬）	11:00～ アクアビクス （播磨）	9:40～ 骨盤調整F （増渕）	11:00～ ミットアクア （安徳）	10:00～ 腰痛予防S （古澤）	NEW 11:20～ 水中体操 （古澤）	12:20～ エアロビクス（初級） （池尻）	13:40～ アクアビクス （池尻）	13:30～ エアロビクス（中級） （池尻）	NEW 16:00～ 水中W （久永）
11:05～ エアロビクス(中級) （隈元）	11:10～ はじめて背泳ぎ （斎藤）		11:05～ ストレッチ （古澤）	13:00～ ゆったりアクア （播磨）	10:45～ ヨガ （立田）		14:30～ ステップ （安徳）		NEW 13:30～ ノビ伸び・コツ骨体操 （平井）	18:15～ 水中健康W （平井）		
NEW 13:30～ ZUMBA® （巴）	13:00～ アクアビクス （古澤）		13:30～ エアロビクス （立田）	16:00～ ミットアクア （播磨）						19:15～ 河童ビクス （平井）		
15:00～ エアロビクス(初級) （池尻）	16:00～ 水中W （山本）		19:00～ ヨガ （立田）	NEW 18:00～ スキルアップクロール （清藤）								
16:05～ ポールコンディショニング （池尻）												

5/27（月）		火曜 休館日	5/29（水）		5/30（木）		5/31（金）					
スタジオ１	プール		スタジオ１	プール	スタジオ１	プール	スタジオ１	プール				
10:00～ ストレッチ （隈元）	10:00～ 初級クロール （斎藤）		10:00～ 骨盤調整F （梁瀬）	11:00～ アクアビクス （播磨）	9:40～ 骨盤調整F （増渕）	11:00～ ミットアクア （安徳）	10:00～ 腰痛予防S （古澤）	NEW 11:20～ 水中体操 （古澤）				
11:05～ エアロビクス(中級) （隈元）	11:10～ はじめて平泳ぎ （斎藤）		11:05～ ストレッチ （古澤）	13:00～ ゆったりアクア （播磨）	10:45～ ヨガ （立田）		14:30～ ステップ （安徳）	NEW				
NEW 13:30～ ZUMBA® （巴）	13:00～ アクアビクス （古澤）		13:30～ エアロビクス （立田）	16:00～ ミットアクア （播磨）								
15:00～ エアロビクス(初級) （池尻）	16:00～ 水中W （山本）		19:00～ ヨガ （立田）	NEW 18:00～ 水中W （久永）								
16:05～ ポールコンディショニング （池尻）												

※全て５０分のプログラムです。 表示上のS・W・Fはそれぞれ S ＝ ストレッチ 、W ＝ ウォーキング、F ＝ フィットネス の略称です。

★ ＝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