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<u>50分</u>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。

|                      | 補給をした         | つかり扱って熱甲症   | に気をつけ                 | <b>ましよ</b> つ。 |              |        |              |        |              |                   |              |          |
|----------------------|---------------|-------------|-----------------------|---------------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|-------------------|--------------|----------|
|                      |               |             |                       |               |              |        |              |        |              |                   |              |          |
|                      |               |             | 5/1                   | (24)          | 5/2          | (+)    | 5/2          | (全)    | 5/4          | (+)               | 5/5          |          |
|                      |               |             | 5/1<br>スタジオ1          | (水)           | 5/2<br>スタジオ1 | プール    | 5/3<br>スタジオ1 | プール    | 5/4<br>スタジオ1 | <u>(土)</u><br>プール | 5/5<br>スタジオ1 | プール      |
|                      |               |             | 10:00~                | 11:00~        | 9:40~        | 11:00~ | 10:00~       | 11:20~ | 12:20~       | 13:40~            | 13:30~       | 16:00~   |
|                      |               |             | 骨盤調整F                 | アクアピクス        | 骨盤調整F        | ミットアクア | 腰痛予防S        | 水中体操   | エアロビクス(初級)   | アクアビクス            | エアロビクス (中級)  |          |
|                      |               | <b>.</b> 14 | (梁瀬)                  | (播磨)          | (増淵)         | (安徳)   | (古澤)         | (古澤)   | (池尻)         | (池尻)              | (池尻)         | (清藤)     |
|                      |               | 火<br>曜      | 11:05~                | 13:00~        | 10:45~       |        | 14:30~       | 12.17  | 13:30~       | 18:15~            |              |          |
|                      |               | 躍           | ストレッチ                 | ゆったりアクア       | ヨガ           |        | ステップ         | •      | ノビ伸び・コツ骨体操   | 水中健康W             |              |          |
|                      |               |             | (古澤)                  | (播磨)          | (立田)         |        | (安徳)         |        | (平井)         | (平井)              |              |          |
|                      |               |             | 13:30~                | 16:00~        |              |        |              |        |              | 19:15~            |              |          |
|                      |               | 休<br>館<br>日 | エアロビクス                | ミットアクア        |              |        |              |        |              | 河童ビクス             |              |          |
|                      |               | <b>思</b>    | (立田)                  | (播磨)          |              |        |              |        |              | (平井)              |              |          |
|                      |               | Н           | 19:00~ 🐧              | 18:00~        |              |        |              |        |              |                   |              |          |
|                      |               |             | ヨガ                    | 泳法基礎          |              |        |              |        |              |                   |              |          |
|                      |               |             | (立田)                  | (清藤)          |              |        |              |        |              |                   |              |          |
|                      |               |             |                       |               |              |        |              |        |              |                   |              |          |
|                      | R             |             |                       |               |              |        |              |        |              |                   |              |          |
| 5/6                  | 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~               | 10:00~        |             | 10:00~                | 11:00~        | 9:40~        | 11:00~ | 10:00~       | 11:20~ | 12:20~       | 13:40~            | 13:30~       | 16:00~   |
| ストレッチ                | 初級クロール        |             | 骨盤調整F                 | アクアビクス        | 骨盤調整F        | ミットアクア | 腰痛予防S        | 水中体操   | エアロビクス(初級)   | アクアビクス            | エアロビクス (中級)  |          |
| (隈元)                 | (斎藤)          | 11/         | (梁瀬)                  | (播磨)          | (増淵)         | (安徳)   | (古澤)         | (古澤)   | (池尻)         | (池尻)              | (池尻)         | (久永)     |
| 11:05~               | 11:10~        | 火<br>曜      | 11:05~                | 13:00~        | 10:45~       |        | 14:30~       |        | 13:30~       | 18:15~            |              |          |
| エアロビクス(中級)           | はじめて平泳ぎ       | 曜           | ストレッチ                 | ゆったりアクア       | ヨガ           |        | ステップ         | _      | ノビ伸び・コツ骨体操   | 水中健康W             |              |          |
| (隈元)                 | (斎藤)          |             | (古澤)                  | (播磨)          | (立田)         |        | (安徳)         |        | (平井)         | (平井)              |              |          |
| 13:30~               | 13:00~        | 休<br>館<br>日 | 13:30~                | 16:00~        |              |        |              |        |              | 19:15~            |              |          |
| ZUMBA®               | アクアビクス        |             | エアロビクス                | ミットアクア        |              |        |              |        |              | 河童ビクス             |              |          |
| (巴)                  | (古澤)          | K6          | (立田)                  | (播磨)          |              |        |              |        | 1            | (平井)              |              |          |
| 15:00~<br>エアロビクス(初級) | 16:00~<br>水中W | Ш           | 19:00~ <b>(</b><br>ヨガ | 18:00~<br>水中W |              |        |              |        |              |                   |              |          |
| エアロピクス(初級)           | (山本)          |             | (立田)                  | (久永)          |              |        |              |        |              |                   |              |          |
|                      | (Ш47)         |             | (1/10)                |               |              |        |              |        |              |                   | 1            |          |
| ボールコンディショニング         |               |             |                       |               |              |        |              |        |              |                   |              |          |
| (池尻)                 |               |             |                       |               |              |        |              |        |              |                   |              |          |
|                      |               |             | _                     | <u> </u>      |              | 1      |              | •      |              |                   | •            | <u> </u> |

| 5/13 (月)       |                   |                        | 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~         | 10:00~            |                        | 10:00~           | 11:00~         | 9:40~                      | 11:00~         | 10:00~         | 11:20~       | 12:20~        | 13:40~   | 13:30~       | EW 16:00~ |
| ストレッチ          | 初級クロール            |                        | 骨盤調整F            | アクアビクス         | 骨盤調整F                      | ミットアクア         | 腰痛予防S          | 水中体操         | エアロビクス(初級)    | アクアビクス   | エアロビクス(中級)   | 泳法基礎      |
| (隈元)           | (斎藤)              | <b>\1</b> /            | (梁瀬)             | (播磨)           | (増淵)                       | (安徳)           | (古澤)           | (古澤)         | (池尻)          | (池尻)     | (池尻)         | (清藤)      |
| 11:05~         | 11:10~            | 火<br>曜                 | 11:05~           | 13:00~         | 10:45~                     |                | 14:30~         | 6            | 13:30~        | 18:15~   |              |           |
| エアロビクス(中級)     | 泳法基礎              | 曜                      | ストレッチ            | ゆったりアクア        | ヨガ                         |                | ステップ           |              | ノビ伸び・コツ骨体操    | 水中健康W    |              |           |
| (隈元)           | (斎藤)              |                        | (古澤)             | (播磨)           | (立田)                       |                | (安徳)           |              | (平井)          | (平井)     |              |           |
| 13:30~         | 13:00~            | 体                      | 13:30~           | 16:00~         |                            |                |                |              | 14:40~        | 19:15~   |              |           |
| ZUMBA®         | アクアビクス            |                        | エアロビクス           | ミットアクア         |                            |                |                |              | ョガ            | 河童ビクス    |              |           |
| (巴)            | (古澤)              | 休<br>館<br>日            | (立田)             | (播磨)           |                            |                |                |              | (立田)          | (平井)     |              |           |
| 15:00~         | 16:00~            |                        | 19:00~ 🚺         | 18:00~         |                            |                |                |              | 5/30(木)       |          |              |           |
| エアロビクス(初級)     | 水中W               |                        | ヨガ               | 水中W            |                            |                |                |              | の振替           |          |              |           |
| (池尻)           | (山本)              |                        | (立田)             | (久永)           |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| 16:05~         |                   |                        |                  |                |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| ボールコンディショニング   |                   |                        |                  |                |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| (池尻)           | (0)               |                        | L /00            | (-14)          | <b>- - - - - - - - - -</b> | <u> </u>       |                | (4)          | F /05         | <u> </u> | <b>5</b> /00 |           |
| 5/20           |                   |                        | 5/22             |                | 5/23                       | ^              | 5/24           |              | 5/25          | ^        | 5/26         |           |
| 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~         | 10:00~            |                        | 10:00~           | 11:00~         | 9:40~                      | 11:00~         | 10:00~         | 11:20~       | 12:20~        | 13:40~   | 13:30~       | 16:00~    |
| ストレッチ          | 初級クロール            |                        | 骨盤調整F            | アクアビクス         | 骨盤調整F                      | ミットアクア         | 腰痛予防S          | 水中体操         | エアロビクス(初級)    | アクアビクス   | エアロビクス(中級)   | 水中W       |
| (隈元)           | (斎藤)              | \L/                    | (梁瀬)             | (播磨)           | (増淵)                       | (安徳)           | (古澤)           | (古澤)         | (池尻)          | (池尻)     | (池尻)         | (久永)      |
| 11:05~         | 11:10~            | 火<br>曜                 | 11:05~           | 13:00~         | 10:45~                     |                | 14:30~         | •            | 13:30~        | 18:15~   |              |           |
| エアロビクス(中級)     | はじめて背泳ぎ           |                        | ストレッチ            | ゆったりアクア        | ヨガ                         |                | ステップ           |              | ノビ伸び・コツ骨体操    | 水中健康W    |              |           |
| (隈元)           | (斎藤)              |                        | (古澤)             | (播磨)           | (立田)                       |                | (安徳)           |              | (平井)          | (平井)     |              |           |
| NEW 13:30~     | 13:00~            | 休                      | 13:30~           | 16:00~         |                            |                |                |              |               | 19:15~   |              |           |
| ZUMBA®         | アクアビクス            | 合                      | エアロビクス           | ミットアクア         |                            |                |                |              |               | 河童ビクス    |              |           |
| (巴)            | (古澤)              | 毘                      | (立田)             | (播磨)           |                            |                |                |              |               | (平井)     |              |           |
| 15:00~         | 16:00~            | B                      | 19:00~ 🐧         | 18:00~         |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| エアロビクス(初級)     | 水中W               |                        | ヨガ               | スキルアップクロール     |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| (池尻)<br>16:05~ | (山本)              |                        | (立田)             | (清藤)           |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| ボールコンディショニング   |                   |                        |                  |                |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| (池尻)           |                   |                        |                  |                |                            |                |                |              |               |          |              |           |
|                | (B)               |                        | 5/20             | (74)           | 5/20                       | (*)            | 5/31           | (全)          |               |          |              |           |
| 5/27           | (月)               |                        | 5/29             |                | 5/30                       | ^              |                | (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~         | 10:00~            |                        | 10:00~           | 11:00~         | 9:40~                      | 11:00~         | 10:00~         | 11:20~       |               |          |              |           |
| ストレッチ<br>(隈元)  | 初級クロール<br>(斎藤)    |                        | 骨盤調整F<br>(梁瀬)    | アクアビクス<br>(播磨) | 骨盤調整F<br>(増淵)              | ミットアクア<br>(安徳) | 腰痛予防S<br>(古澤)  | 水中体操<br>(古澤) |               |          |              |           |
| (暖元)           | (扇膝)              | 火<br>曜                 | (条瀬)             | (播磨)           | 10:45~                     | (女間)           | 14:30~         | (口澤)         | EW            |          |              |           |
| エアロビクス(中級)     | 11.10~<br>はじめて平泳ぎ | 曜                      | 11.05∼<br>ストレッチ  | りったりアクア        | 10.45~                     |                | 74.30~<br>ステップ | •            |               |          |              |           |
| (限元)           | (斎藤)              | UE .                   | (古澤)             | (播磨)           | ー ・ ・ ・                    |                | (安徳)           |              |               |          |              |           |
| 13:30~         | 13:00~            |                        | 13:30~           | 16:00~         | (1111)                     |                | (XIM)          |              |               |          |              |           |
| ZUMBA®         | アクアビクス            | 休<br>館<br>日            | エアロピクス           | ミットアクア         |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| (巴)            | (古澤)              | 館                      | (立田)             | (播磨)           |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| 15:00~         | 16:00~            |                        | 19:00~           | 18:00~         |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| エアロビクス(初級)     | 水中W               |                        | ヨガ               | 水中W            |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| (池尻)           | (山本)              |                        | (立田)             | (久永)           |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| 16:05~         | ·- · ·            |                        | ,                |                |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| ボールコンディショニング   |                   |                        |                  |                |                            |                |                |              |               |          |              |           |
| (池尻)           |                   |                        |                  |                |                            |                |                |              |               |          |              |           |
|                |                   | ※会て50 <u>八のプロガラル</u> を | 7 <b>7</b> === L | DC . W . EI±   | スカ マカ C -                  | フトレルエー         | \/\ — 🗁 —      | ナングーロー       | - 7 / w L 2 2 | の曖昧です    |              |           |
|                |                   | ※全て50分のプログラムで          | .9。 衣亦工(         | 22 · M · FIG.  | C11-C11-S -                | ストレッナ、         | W — 1737 —     | <b>インン、</b>  | - フィットネス      | の過かです。   |              |           |
|                |                   |                        |                  |                |                            |                |                |              |               |          |              |           |

=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