

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(7月)

2024/6/19現在

※お知らせ※

- 一部プログラムが**振替・時間の変更**となっております。ご確認よろしくお願い致します。
- 水分補給**をしっかりと行い、**熱中症**に気をつけましょう。
- 月曜日の泳法教室、**7月はすべて「泳法基礎」**です。
(今後、月曜日の泳法教室は1ヶ月単位で内容を変更します。)

7/1 (月)		7/3 (水)		7/4 (木)		7/5 (金)		7/6 (土)		7/7 (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~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	11:00~ ミットアクア (安徳)	10:00~ 腰痛予防S (古澤)	11:20~ 水中体操 (古澤)	12:20~ エアロピクス(初級) (池尻)	13:40~ アクアピクス (池尻)	13:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	16:00~ 水中W (久永)
11:05~ エアロピクス(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)		13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (平井)		
13:30~ ZUMBA® (巴)	13:00~ アクアピクス (古澤)	13:30~ エアロピクス(初級) (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)						19:15~ 河童ピクス (平井)		
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)	19:00~ ヨガ (立田)	18:00~ スキルアップクロール (清藤)								
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)	R										
7/8 (月)		7/10 (水)		7/11 (木)		7/12 (金)		7/13 (土)		7/14 (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)	11:00~ 初級クロール (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)	11:00~ ミットアクア (安徳)	10:00~ 腰痛予防S (古澤)	11:20~ 水中体操 (古澤)	12:20~ エアロピクス(初級) (池尻)	13:40~ アクアピクス (池尻)	13:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	16:00~ 泳法基礎 (清藤)
11:05~ エアロピクス(中級) (隈元)	12:00~ 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)		13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (平井)		
13:30~ ZUMBA® (巴)	13:00~ アクアピクス (古澤)	13:30~ エアロピクス(初級) (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)						19:15~ 河童ピクス (平井)		
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)	19:00~ ヨガ (立田)	18:00~ 水中W (久永)								
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)											

火曜
休館日

火曜
休館日

7/15 (月)		火曜 休館日	7/17 (水)		7/18 (木)		7/19 (金)		7/20 (土)		7/21 (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)	11:30~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	11:00~ ミットアクア (安徳)	10:00~ 腰痛予防S (古澤)	11:20~ 水中体操 (古澤)	12:20~ エアロピクス(初級) (池尻)	13:40~ アクアピクス (池尻)	13:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	16:00~ 水中W (久永)	
11:05~ エアロピクス(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)		13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (平井)			
★13:30~ ZUMBA® (山田)	13:00~ アクアピクス (古澤)		13:30~ エアロピクス(初級) (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)						19:15~ 河童ピクス (平井)			
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)		19:00~ ヨガ (立田)	18:00~ スキルアップ背泳ぎ (清藤)									
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)													
7/22 (月)		火曜 休館日	7/24 (水)		7/25 (木)		7/26 (金)		7/27 (土)		7/28 (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)	11:30~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	11:00~ ミットアクア (安徳)	10:00~ 腰痛予防S (古澤)	11:20~ 水中体操 (古澤)	12:20~ エアロピクス(初級) (池尻)	13:40~ アクアピクス (池尻)	13:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	16:00~ スキルアップ平泳ぎ (清藤)	
11:05~ エアロピクス(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)		13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (平井)			
13:30~ ZUMBA® (巴)	13:00~ アクアピクス (古澤)		13:30~ エアロピクス(初級) (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)						19:15~ 河童ピクス (平井)			
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)		19:00~ ヨガ (立田)	18:00~ 水中W (久永)									
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)													
7/29 (月)		火曜 休館日	7/31 (水)										
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~ アクアピクス (播磨)									
11:05~ エアロピクス(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)									
13:30~ ZUMBA® (巴)	13:00~ アクアピクス (古澤)		13:30~ エアロピクス(初級) (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)									
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)	19:00~ ヨガ (立田)	18:00~ 水中W (久永)										
16:05~ ホ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