

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(10月)

2024/9/20現在

※お知らせ※

- 一部プログラムが**振替**となっております。ご確認よろしくお願します。
- 日ごとに秋が深まり、朝晩は冷え込みます。体調に気を付けてください。
- 月曜日の泳法教室は「**泳法基礎**」です。
(月曜日の泳法教室は1ヶ月単位で内容を変更します。)

		10/2 (水)		10/3 (木)		10/4 (金)		10/5 (土)		10/6 (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	
火曜 休館日		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~ スキルアップ背泳ぎ (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)		13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (平井)			
		13:30~ エアロピクス (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)							19:15~ 河童ピクス (平井)		
		19:00~ ヨガ (立田)	18:00~ 水中W (久永)									
10/7 (月)		10/9 (水)		10/10 (木)		10/11 (金)		10/12 (土)		10/13 (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)	13:00~ ミットアクア (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)	12:15~ 腰痛予防S (古澤)	16:00~ ミットアクア (播磨)					14:40~ ステップ (安徳)	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)	13:30~ エアロピクス (立田)	18:00~ 水中W (久永)									
16:05~ ボールコンディショニング (池尻)		19:00~ ヨガ (立田)										

火曜
休館日

火曜
休館日

10/11(金)
の振替

10/10(木)
の振替

6/14(金)
の振替

10/14 (月)		火曜 休館日	10/16 (水)		10/17 (木)		10/18 (金)		10/19 (土)		10/20 (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~ スキルアップクロール (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 (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~ スキルアップ平泳ぎ (清藤)								
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)												
10/21 (月)		火曜 休館日	10/23 (水)		10/24 (木)		10/25 (金)		10/26 (土)		10/27 (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~ 水中体操 (古澤)	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)	10/11(金) の振替	14:30~ ステップ (安徳)	13:00~ ミットアクア (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 (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)				10/24(木) の振替		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)												
10/28 (月)		火曜 休館日	10/30 (水)		10/31 (木)							
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)						
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)							
13:30~ ZUMBA® (巴)	13:00~ アクアピクス (古澤)		13:30~ エアロピクス (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~ 泳法基礎 (清藤)								
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