

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(11月)

2024/10/23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「**初めて背泳ぎ**」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。)

		11/1 (金)		11/2 (土)		11/3 (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				
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)						
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)								
			19:15~ 河童ピクス (平井)								
11/4 (月)		11/6 (水)		11/7 (木)		11/8 (金)		11/9 (土)		11/10 (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~ 泳法基礎 (清藤)
11:05~ エアロピクス(中級) (隈元)	11:10~ 初めて背泳ぎ (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)	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® (山田)	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~ スキルアップクロール (清藤)								
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)											
	R										
11/11 (月)		11/13 (水)		11/14 (木)		11/15 (金)		11/16 (土)		11/17 (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~ 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)		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~ 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

11/7(木)  
の振替

11/18 (月)		火曜 休館日	11/20 (水)		11/21 (木)		11/22 (金)		11/23 (土)		11/24 (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~ 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)	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)				11/21(木) の振替	14:40~ ヨガ (立田)	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 (斎藤)					11/28(木) の振替			
16:05~ ボールコンディショニング (池尻)												
11/25 (月)		火曜 休館日	11/27 (水)		11/28 (木)		11/29 (金)		11/30 (土)			
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)		
11:05~ エアロピクス(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)		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~ 水中W (久永)								
16:05~ ボ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