

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(1月)

2024/12/20現在

※お知らせ※

- 2025年もよろしくお願ひします。
- 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ひします。
- 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。)

		1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)		1/5 (日)				
		休館日			スタジオ1	プール	スタジオ1	プール			
火曜 休館日					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)	16:00~ 泳法基礎 (清藤)			
					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)					
1/6 (月)	1/8 (水)		1/9 (木)		1/10 (金)		1/11 (土)		1/12 (日)		
スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	スタジオ1	プール	プール
10:00~ ストレッチ (隈元)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	11:00~ アクアビクス (播磨)	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)	16:00~ 水中W (久永)	16:00~ 水中W (久永)
11:05~ エアロビクス(中級) (隈元)	11:05~ ストレッチ (古澤)	10:45~ ヨガ (立田)	13:00~ ゆったりアクア (播磨)		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)	13:30~ エアロビクス (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~ エアロビクス(初級) (池尻)	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)											

1/9(木)
の振替

1/13 (月)		火曜 休館日	1/15 (水)		1/16 (木)		1/17 (金)		1/18 (土)		1/19 (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 (清藤)	18:15~ 水中健康W (久永)		
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~ スキルアップ背泳ぎ (清藤)								
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)												
1/20 (月)		火曜 休館日	1/22 (水)		1/23 (木)		1/24 (金)		1/25 (土)		1/26 (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)	★ 13:00~ 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(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)												
1/27 (月)		火曜 休館日	1/29 (水)		1/30 (木)		1/31 (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)				
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~ 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~ 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)												

※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