

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(8月)

2025/7/20現在

※お知らせ※

- **振替開催・講師代行**になっているプログラムがあるので、よくご確認ください。
- 泳法教室の内容は月間プログラムでご確認ください。
- 暑くなってきましたので、**水分補給**をしっかりとって**熱中症**に気を付けて下さい。

[illegible]

8/11 (月)		8/12 (火)		8/13 (水)		8/14 (木)		8/15 (金)		8/16 (土)		8/17 (日)	
スタジオ1	プール	火曜 休館日	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	
10:00～ ストレッチ (隈元)	10:00～ クロール (斎藤)		10:00～ 骨盤調整F (梁瀬)	10:00～ 水中体操 (古澤)	9:40～ 骨盤調整F (増淵)	11:00～ アクアビクス (東)	10:00～ 腰痛予防体操 (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)	
11:05～ エアロビクス(中級) (隈元)	11:10～ 背泳ぎ (斎藤)		11:20～ ストレッチ (古澤)	15:00～ 水中W (山本)	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)	15:00～ アクアビクス (佐々木)		13:30～ エアロビクス(初級) (立田)	18:00～ 泳法基礎 (城井)						19:15～ 河童ビクス (平井)			
15:00～ エアロビクス(初級) (池尻)	16:00～ 水中W (山本)		19:00～ ヨガ (立田)										
16:05～ ボールコンディショニング (池尻)													
8/18 (月)		8/19 (火)		8/20 (水)		8/21 (木)		8/22 (金)		8/23 (土)		8/24 (日)	
スタジオ1	プール	火曜 休館日	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	
10:00～ ストレッチ (隈元)	10:00～ クロール (斎藤)		10:00～ 骨盤調整F (梁瀬)	10:00～ 水中体操 (古澤)	9:40～ 骨盤調整F (増淵)	11:00～ アクアビクス (東)	10:00～ 腰痛予防体操 (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)	
11:05～ エアロビクス(中級) (隈元)	11:10～ 背泳ぎ (斎藤)		11:20～ ストレッチ (古澤)	15:00～ 水中W (山本)	10:45～ ヨガ (立田)		13:00～ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	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)	15:00～ アクアビクス (佐々木)		13:30～ エアロビクス(初級) (立田)	18:00～ 水中W (久永)			14:30～ ステップ (安徳)			19:15～ 河童ビクス (平井)			
15:00～ エアロビクス(初級) (池尻)	16:00～ 水中W (山本)		19:00～ ヨガ (立田)										
16:05～ ボールコンディショニング (池尻)													
8/25 (月)		8/26 (火)		8/27 (水)		8/28 (木)		8/29 (金)		8/30 (土)		8/31 (日)	
スタジオ1	プール	火曜 休館日	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	
10:00～ ストレッチ (隈元)	10:00～ クロール (斎藤)		10:00～ 骨盤調整F (梁瀬)	10:00～ 水中体操 (古澤)	9:40～ 骨盤調整F (増淵)	11:00～ アクアビクス (東)	10:00～ 腰痛予防体操 (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)	
11:05～ エアロビクス(中級) (隈元)	11:10～ 背泳ぎ (斎藤)		11:20～ ストレッチ (古澤)	15:00～ 水中W (山本)	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)	15:00～ アクアビクス (佐々木)		13:30～ エアロビクス(初級) (立田)	18:00～ 泳法基礎 (城井)						19:15～ 河童ビクス (平井)			
15:00～ エアロビクス(初級) (池尻)	16:00～ 水中W (山本)		19:00～ ヨガ (立田)										
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