

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

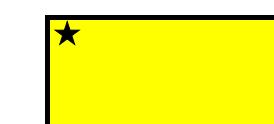
※お知らせ※

- 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。

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 10:00~ ストレッチ (隈元) 11:05~ エアロピクス(中級) (隈元) 13:30~ ZUMBA® (巴) 15:00~ エアロピクス(初級) (池尻) 16:05~ ポールコンディショニング (池尻)	プール 10:00~ クロール (斎藤) 11:10~ 背泳ぎ (斎藤) 15:00~ アクアピクス (佐々木) 16:00~ 水中W (山本) 19:00~ ヨガ (立田)	火曜 休館日	スタジオ1 10:00~ 骨盤調整F (梁瀬) 11:20~ ストレッチ (古澤) 13:30~ エアロピクス(初級) (立田) 18:00~ 泳法基礎 (城井)	プール 10:00~ 骨盤調整F (増淵) 11:00~ アクアピクス (東)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)
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 10:00~ ストレッチ (隈元) 11:05~ エアロピクス(中級) (隈元) 13:30~ ZUMBA® (巴) 15:00~ エアロピクス(初級) (池尻) 16:05~ ポールコンディショニング (池尻)	プール 10:00~ 骨盤調整F (古澤) 11:20~ ストレッチ (山本) 13:30~ エアロピクス(初級) (立田) 18:00~ 水中W (久永) 19:00~ ヨガ (立田)	火曜 休館日	スタジオ1 10:00~ 骨盤調整F (増淵) 11:00~ アクアピクス (東)	8/21(木)	8/22(金)	8/23(土)	8/24(日)
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 10:00~ ストレッチ (隈元) 11:05~ エアロピクス(中級) (隈元) 13:30~ ZUMBA® (巴) 15:00~ エアロピクス(初級) (池尻) 16:05~ ポールコンディショニング (池尻)	プール 10:00~ クロール (斎藤) 11:10~ 背泳ぎ (斎藤) 15:00~ アクアピクス (佐々木) 16:00~ 水中W (山本) 19:00~ ヨガ (立田)	火曜 休館日	スタジオ1 10:00~ 骨盤調整F (古澤) 11:20~ ストレッチ (山本) 13:30~ エアロピクス(初級) (立田) 18:00~ 泳法基礎 (城井) 19:00~ ヨガ (立田)	8/28(木)	8/29(金)	8/30(土)	8/31(日)
※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。							



二通常の開催時とは異なる時間・講師代行での開催分です



二振替での開催分です



二開催しない分です