

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)

2025/10/18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。
- 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。

[illegible]

11/10 (月)		11/11 (火)		11/12 (水)		11/13 (木)		11/14 (金)		11/15 (土)		11/16 (日)	
スタジオ	プール	火曜 休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	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 (佐々木)		
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 (安徳)		
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)													
11/17 (月)		11/18 (火)		11/19 (水)		11/20 (木)		11/21 (金)		11/22 (土)		11/23 (日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	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)	火曜 休館日		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 (佐々木)	15:00～ ノビ伸び・コツ骨体操 (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)					15:30～ エアロビクス (中級) (池尻)	19:15～ 河童ビクス (安徳)	11/23(土) の振替	
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)						11/23(日) の振替			
16:05～ ボールコンディショニング (池尻)													
11/24 (月)		11/25 (火)		11/26 (水)		11/27 (木)		11/28 (金)		11/29 (土)		11/30 (日)	
スタジオ	プール	火曜 休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	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 (佐々木)		
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 (安徳)		
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