

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

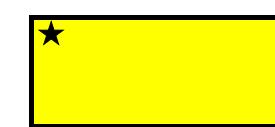
※お知らせ※

- 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。

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 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)	火曜 休館日	スタジオ プール 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) 19:00~ ヨガ (立田)	スタジオ プール 10:00~ 水中体操 (古澤) 15:00~ 水中W (山本) 18:00~ 泳法基礎 (城井)	スタジオ プール 9:40~ 骨盤調整F (増淵) 10:45~ ヨガ (立田)	11:00~ アクアピクス (東) 14:30~ ステップ (安徳)	スタジオ プール 10:00~ 腰痛予防体操 (古澤) 11:20~ 水中体操 (古澤) 13:00~ ミットアクア (安徳) 13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	スタジオ1 プール 12:20~ エアロピクス(初級) (池尻) 13:30~ 水中健康W (佐々木) 18:15~ 河童ピクス (安徳)	スタジオ1 プール 13:40~ エアロピクス(中級) (池尻) 16:00~ 水中W (久永)
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 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)	火曜 休館日	スタジオ プール 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) 19:00~ ヨガ (立田)	スタジオ プール 10:00~ 骨盤調整F (増淵) 15:00~ 水中W (山本) 18:00~ 水中W (久永)	スタジオ プール 9:40~ 骨盤調整F (東) 10:45~ ヨガ (立田)	11:00~ アクアピクス (東) 14:30~ ステップ (安徳)	スタジオ プール 10:00~ 腰痛予防体操 (古澤) 11:20~ 水中体操 (古澤) 13:00~ ミットアクア (安徳) 13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井) 15:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	スタジオ1 プール 12:20~ エアロピクス(初級) (池尻) 13:40~ アクアピクス (池尻) 18:15~ 水中健康W (佐々木) 19:15~ 河童ピクス (安徳)	スタジオ1 プール 13:30~ エアロピクス(中級) (池尻) 16:00~ 水中W (久永)
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 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)	火曜 休館日	スタジオ プール 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) 19:00~ ヨガ (立田)	スタジオ プール 10:00~ 骨盤調整F (増淵) 15:00~ 水中W (山本) 18:00~ 泳法基礎 (城井)	スタジオ プール 9:40~ 骨盤調整F (東) 10:45~ ヨガ (立田)	11:00~ アクアピクス (東) 14:30~ ステップ (安徳)	スタジオ プール 10:00~ 腰痛予防体操 (古澤) 11:20~ 水中体操 (古澤) 13:00~ ミットアクア (安徳) 13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	スタジオ1 プール 12:20~ エアロピクス(初級) (池尻) 13:40~ アクアピクス (池尻) 18:15~ 水中健康W (佐々木) 19:15~ 河童ピクス (安徳)	スタジオ1 プール 13:30~ エアロピクス(中級) (池尻) 16:00~ 水中W (久永)
※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