

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(12月)

2025/11/24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。
 - 12/29～1/3は休館日です。
 - 2025年ありがとうございました。

| 12/15(月) | 12/16(火) | 12/17(水) | 12/18(木) | 12/19(金) | 12/20(土) | 12/21(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～ アクアピクス (東) | 10:00～ 腰痛予防体操 (古澤) | 11:20～ 水中体操 (古澤) | 12:20～ エアロピクス(初級) (池尻) | 13:40～ エアロピクス(中級) (池尻) |
| 11:05～ エアロピクス(中級) (隈元) | 11:10～ 平泳ぎ (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～ ミットアクア (安徳) | 13:00～ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井) | 13:30～ 水中健康W (佐々木) | 16:00～ 水中W (久永) |
| 13:30～ ZUMBA® (巴) | 14:00～ 水中健康W (佐々木) | 13:30～ エアロピクス(初級) (立田) | 18:00～ 水中W (久永) | | | | | 19:15～ 河童ピクス (安徳) | |
| 15:00～ エアロピクス(初級) (池尻) | 15:00～ アクアピクス (佐々木) | 19:00～ ヨガ (立田) | | | | | | | |
| 16:05～ ポールコンディショニング (池尻) | 16:00～ 水中W (山本) | | | | | | | | |
| 12/22(月) | 12/23(火) | 12/24(水) | 12/25(木) | 12/26(金) | 12/27(土) | 12/28(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～ アクアピクス (東) | 10:00～ 腰痛予防体操 (古澤) | 11:20～ 水中体操 (古澤) | 12:20～ エアロピクス(初級) (池尻) | 13:40～ エアロピクス(中級) (池尻) |
| 11:05～ エアロピクス(中級) (隈元) | 11:10～ 平泳ぎ (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～ ミットアクア (安徳) | 13:00～ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井) | 13:30～ 水中健康W (佐々木) | 16:00～ 水中W (久永) |
| 13:30～ ZUMBA® (巴) | 15:00～ アクアピクス (佐々木) | 13:30～ エアロピクス(初級) (立田) | 18:00～ 泳法基礎 (城井) | | | | | 19:15～ 河童ピクス (安徳) | |
| 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) | | | | | | | |
| 16:05～ ポールコンディショニング (池尻) | | | | | | | | | |
| 12/29(月) | 12/30(火) | 12/31(水) | | | | | | | |
| 休館日 | 休館日 | 休館日 | | | | | | | |

※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。



＝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