

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年もありがとうございました。

[illegible]

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	火曜 休館日 <div>12/27(土) の振替</div>	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～ 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～ 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)	14:00～ 水中健康W (佐々木)		13:30～ エアロビクス(初級) (立田)	18:00～ 水中W (久永)						19:15～ 河童ビクス (安徳)			
15:00～ エアロビクス(初級) (池尻)	15:00～ アクアビクス (佐々木)		19:00～ ヨガ (立田)										
16:05～ ボ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	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～ 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～ 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)													
12/29 (月)		12/30 (火)		12/31 (水)									
休館日		休館日		休館日									