

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(1月)

2025/12/21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。
 - 2026年もよろしくお願ひします。

| | | | | 1/1 (木) | 1/2 (金) | 1/3 (土) | 1/4 (日) | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------|-----------|-----|------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 火曜 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 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) | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/5 (月) | 1/6 (火) | 火曜 休館日 | 休館日 | 1/7 (水) | 1/8 (木) | 1/9 (金) | 1/10 (土) | 1/11 (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 | | | | | | |
| 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) | | | | | | |
| 11:05~ エアロピクス(中級) (隈元) | 11:10~ 泳法基礎 (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~ 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~ 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) | 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) | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1/12(月) | 1/13(火) | 1/14(水) | 1/15(木) | 1/16(金) | 1/17(土) | 1/18(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) | 9:40~ 水中体操 (古澤) | 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~ アクアピクス(中級) (池尻) | 16:00~ 水中W (久永) |
| 11:05~ エアロピクス(中級) (隈元) | 11:10~ 泳法基礎 (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) | |
| 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) | | | | | 18:15~ 水中健康W (佐々木) | |
| 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) | | | | | | 19:15~ 河童ピクス (安徳) | |
| 16:05~ ポールコンディショニング (池尻) | | | | | | | | | |
| 1/19(月) | 1/20(火) | 1/21(水) | 1/22(木) | 1/23(金) | 1/24(土) | 1/25(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~ アクアピクス(中級) (池尻) |
| 11:05~ エアロピクス(中級) (隈元) | 11:10~ 泳法基礎 (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) | 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~ 水中W (久永) | | | | | 18:15~ 水中健康W (佐々木) | |
| 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) | | | | | | 19:15~ 河童ピクス (安徳) | |
| 16:05~ ポールコンディショニング (池尻) | | | | | | | | | |
| 1/26(月) | 1/27(火) | 1/28(水) | 1/29(木) | 1/30(金) | 1/31(土) | | | | |
| 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~ アクアピクス(中級) (池尻) |
| 11:05~ エアロピクス(中級) (隈元) | 11:10~ 泳法基礎 (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) | 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) | | | | | 18:15~ 水中健康W (佐々木) | |
| 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) | | | | | | 19:15~ 河童ピクス (安徳) | |
| 16:05~ ポ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