

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(2月)

2025/1/21現在

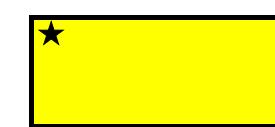
※お知らせ※

- 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。

2/9 (月)	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金)	2/14 (土)	2/15 (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)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	9:40~ 水中体操 (古澤)	11:00~ エアロビクス (増淵)	10:20~ 腰痛予防体操 (古澤)	12:20~ エアロビクス(初級) (池尻)
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)	13:00~ ミットアクア (安徳)	13:40~ エアロビクス(中級) (池尻)
13:30~ ZUMBA® (巴)	15:00~ アクアピクス (佐々木)	13:30~ エアロビクス(初級) (立田)	18:00~ 泳法基礎 (城井)		13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	13:30~ エアロビクス(中級) (池尻)
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)				16:00~ 水中W (久永)
16:05~ ポールコンディショニング (池尻)						
2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)	2/21 (土)	2/22 (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)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	9:40~ 水中体操 (古澤)	11:00~ エアロビクス (増淵)	10:00~ 腰痛予防体操 (古澤)	12:20~ エアロビクス(初級) (池尻)
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~ ミットアクア (安徳)	13:40~ エアロビクス(中級) (池尻)
13:30~ ZUMBA® (巴)	15:00~ アクアピクス (佐々木)	13:30~ エアロビクス(初級) (立田)	18:00~ 水中W (久永)		13:00~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	16:00~ 水中W (久永)
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~ ポールコンディショニング (池尻)						
2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)	2/28 (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 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)	9:40~ 水中体操 (古澤)	11:00~ エアロビクス (増淵)	10:20~ 腰痛予防体操 (古澤)	12:20~ エアロビクス(初級) (池尻)
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~ ミットアクア (安徳)	13:40~ エアロビクス(中級) (池尻)
13:30~ ZUMBA® (巴)	15:00~ アクアピクス (佐々木)	13:30~ エアロビクス(初級) (立田)	18:00~ 泳法基礎 (城井)		13:00~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	16:00~ 水中W (久永)
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~ 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。						



二通常の開催時とは異なる時間・講師代行での開催分です



二振替での開催分です



二開催しない分です