

# プール・スタジオプログラム

2025.4～

| 月                                                                                                                          |                                                                                                                                     | 火                                                                                                                          |                                                                                                                           | 水                                                                                                                             |                                                                                                                             | 木                                                                                                                                 |                                                                                                                               | 金                                                                                                                                  |                                                                                                                             | 土                                                                                                                       |                                                                                                                               | 日                                                                                                                     |                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                        | プール                                                                                                                     | スタジオ                                                                                                                          | プール                                                                                                                   | スタジオ                                                                                                                     |
|                                                                                                                            | <br>マナフラ<br>フットセラピー<br>10:15～11:15<br>山中           |                                                                                                                            | <br>HIP HOP<br>スタート<br>10:15～11:00<br>前川 |                                                                                                                               | <br>ピラティス<br>10:15～11:00<br>小林             |                                                                                                                                   | <br>かんたん<br>エアロビクス<br>10:20～11:20<br>かどたに  |                                                                                                                                    | <br>背骨コンディ<br>ショニング<br>10:15～11:15<br>小池 |                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                       | <br>体バランス<br>エアロ<br>10:30～11:30<br>米丸 |
|                                                                                                                            | <br>スピードUP<br>11:30～12:30<br>西宮                    | <br>ゆるやかヨガ<br>11:30～12:30<br>山中           | <br>4泳法スイム<br>11:15～12:15<br>池田          | <br>エアロ<br>レギュラー<br>11:10～12:10<br>小池        | <br>たくさんスイム<br>11:15～12:15<br>内谷           | <br>ストレッチヨガ<br>11:15～12:00<br>上田                 | <br>週替り定食<br>11:15～12:15<br>志波             | <br>ファイティング<br>シェイプ<br>11:30～12:30<br>C.モーゼス.Jr | <br>かんたんステップ<br>11:40～12:10<br>小池        | <br>4泳法<br>マスター<br>11:45～12:45<br>内谷 |                                                                                                                               | <br>ホールでリラックス<br>12:00～12:30<br>実生 |                                                                                                                          |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                     | <br>はじめて<br>4泳法<br>13:10～13:40<br>内谷      | <br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>13:20～14:20<br>宮田    | <br>ストレッチボール<br>&コアリセット<br>12:45～13:45<br>実生 |                                                                                                                             | <br>はじめて<br>クロール背泳ぎ<br>13:20～13:50<br>池田         | <br>健美操<br>13:00～14:00<br>岸本               | <br>マスターズ<br>練習会<br>12:30～13:30<br>池田           |                                                                                                                             |                                                                                                                         | <br>アクアウォーキング<br>&ハレー<br>13:00～13:30<br>鰐部 |                                                                                                                       | <br>初心者4泳法<br>13:40～14:25<br>鰐部       |
| <br>アクアウォーキング<br>&ハレー<br>14:00～14:30<br>小泉 |                                                                                                                                     | <br>パワーアップ<br>ウォーキング<br>13:50～14:20<br>志波 |                                                                                                                           |                                                                                                                               | <br>エンジョイ<br>ウォーキング<br>14:10～14:40<br>小泉   |                                                                                                                                   | <br>アクアウォーキング<br>&ハレー<br>14:00～14:30<br>小泉 | <br>はじめて<br>クロール・背泳ぎ<br>14:40～15:10<br>小泉       |                                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                               | <br>ゆったり4泳法<br>16:00～17:00<br>鰐部   |                                                                                                                          |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                          |
| <br>キック&<br>4泳法スイム<br>19:30～20:30<br>松本 | <br>はじめて<br>HIP.HOP<br>19:30～20:30<br>C.モーゼス.Jr. | <br>ドリル&スイム<br>19:30～20:30<br>稲田        | <br>身体はぐくむ<br>ヨガ<br>19:30～20:30<br>大西  |                                                                                                                               | <br>キック&<br>4泳法スイム<br>19:30～20:30<br>鈴木 | <br>ストレッチボール<br>&コアリセット<br>19:15～20:15<br>実生 |                                                                                                                               | <br>HIPHOP<br>19:30～20:30<br>三室               | <br>たくさんスイム<br>18:30～19:30<br>竹内       |                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                          |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                          |

◆レッスン開始までに入っていたくださいようお願いいたします。

◆プールご利用の方は右側通行でご利用下さい。またプール内で立ち止まらないようご協力よろしくお願い致します。

◆体調が悪い場合はすぐにレッスンを中止し休憩をお取り下さい。

◆こまめに水分補給をお取り下さい。



- ◆レッスン開始までに入ってください。
- ◆プールご利用の方は右側通行でご利用下さい。またプール内で立ち止まらないようご協力よろしくお願いします。
- ◆体調が悪い場合はすぐにレッスンを中止し休憩をお取り下さい。
- ◆こまめに水分補給をお取り下さい。