

プール・スタジオプログラム

2025.11~

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

- ◆レッスン開始までに入っていただくようお願いします。
- ◆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。