










































# 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	プール	スタジオ
	 マナフラ フットセラピー 10:15～11:15 山中		 <b>NEW</b> 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			 ホールでリラックス 12:00～12:30 実生	
		 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	 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 &ハレー 13:00～13:30 鰐部		
 アクアウォーキング &ハレー 14:00～14:30 小泉		 パワーアップ ウォーキング 13:50～14:20 志波				 エンジョイ ウォーキング 14:10～14:40 小泉		 アクアウォーキング &ハレー 14:00～14:30 小泉			 初心者4泳法 13:40～14:25 鰐部		
 初心者 クロール 14:40～15:10 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		
	 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 稲田	 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。