

2025年10月

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	プール	
10:00						10/16(木) 休講	10:15～10:45 太極拳 奥西			10:15～11:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。		10:15～12:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。	
	10:20～11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:10～10:20 ラジオ体操 中原		10:20～11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村			10:45～11:15 姿勢改善ヨガ 奥西			10:40～11:20 ZUMBA TOMMY☆		
11:00			10:25～11:10 ヨガ 山本	10:50～11:10 水中ウォーキング 碓					10:50～11:20 初めての平泳ぎ 藤本				11:00～11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆
	11:15～11:45 かんたん太極拳 奥西				11:15～12:05 体力回復エアロ 伊田		11:10～11:40 アトヨム 碓						11:45～12:30 ZUMBA TOMMY☆
	11:45～12:15 K-REAL 奥西		11:30～11:50 水中ウォーキング 澤山				11:50～12:10 水中ウォーキング 碓	11:30～12:15 健美メソッド (かんたんエアロ) 山本	11:30～12:00 アクアビクス 津守				
12:00			11:55～12:25 初めての背泳ぎ 澤山		11:20～11:50 アクアビクス 山本								
			12:00～12:30 初めてのクロール 碓	12:00～12:30 初めてのクロール 碓	12:20～13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (10/2、10/16)	12:15～12:45 初めてのバタフライ 碓		12:15～12:55 青竹ビクス 津守		10月もレッスン 頑張りましょう！			
	12:45～13:30 機能改善ヨガ & ピラティス 矢野		12:40～13:00 ステップアップ4泳法 碓	12:20～13:20 ピラティス 谷向 (10/9、10/23)		13:00～14:00 かんたんダンスエクササイズ & ちょっぴりダンス 谷向		13:00～13:40 マーシャルアーツ 津守					
13:00													
	13:40～14:25 ヒップポップ T.K.R.O												
14:00													
15:00													
16:00		15:30～18:00		14:30～19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。		15:30～19:00		14:30～19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。			13:30～18:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 15:00～18:00 全コーススクールで 使用します。		
17:00		スクール授業 のため コースに制限が あります。 		16:00～18:40 キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。 	16:00～18:40 スクール授業 のため コースに制限が あります。 					毎週火曜日、 10/3(金)10/29(水) 10/30(木)10/31(金) 休館日です。			
18:00											17:00閉館		
	18:20～19:05 ヒップホップ T.K.R.O										☆レッスン参加のご注意☆		
19:00	19:15～20:00 初級 エアロビクス 前川	19:15～19:35 水中ウォーキング 榎田	19:15～20:00 ボディーメイク ストレッチ 前川	19:15～19:35 初級クロール 藤本		18:45～19:45 オリジナルエアロ 伊田	19:10～19:30 水中ウォーキング 碓	18:45～19:30 ピラティス 伊田	19:00～19:30 水中ウォーキング 澤山		レッスン開始後 10分以降はレッスンに 入れません。		
20:00		19:40～20:10 体力up 榎田						19:35～20:20 リラクゼーションヨガ 伊田					
	21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館				