

9月からのプログラム

改定日：2025年6月23日

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール
9:00																					
				気功			ポルトブラ 9:00~ 大串	太極拳								かんたん ヨガ 9:00~ 宮森					
:30				9:00~ 服部			リトモス 9:55~ 大串	渡邊 (典)		かんたん ストレッチ 9:30~ 渡部	【登録制】 アクアピクス 初心者 10:00~ 栗原	初級 ステップ 10:00~ 斉藤	【登録制】 ピラティス 10:00~ 工藤	水中歩行 10:20~ 鈴木				初級エアロ 9:45~ 岩崎			
10:00	かんたん エアロ 9:45~ 清水	【登録制】 骨盤調整 ピラティス 10:00~ 小池		かんたん ステップ 10:15~ 安藤			水中歩行 10:20~ 木村			アクアピクス かんたん 足腰体操 10:30~ 大貴	【登録制】 アクアピクス 10:00~ 渡部	【登録制】 アクアピクス 10:00~ 佐藤	【登録制】 アクアピクス 10:00~ 鈴木	水中歩行 10:20~ 鈴木							
:30							ダンスエアロ 10:50~ 大串			【登録制】 健康づくり 11:00~ 木村	【登録制】 健康づくり 11:00~ 木村	【登録制】 健康づくり 11:00~ 木村	【登録制】 健康づくり 11:00~ 木村	【登録制】 健康づくり 11:00~ 鈴木							
11:00	シェイプ30 11:00~ 小池	【登録制】 ジェンヌヨガ 11:00~ 小池	かんたん アクアピクス 11:00~ 花愛	【登録制】 健康づくり 11:00~ 安藤			水中 トレーニング 11:00~ 木村			かんたん ヨガ 11:45~ 東	【登録制】 健康づくり 11:15~ 渡部	【登録制】 フラダンス 中級 11:15~ 渡部	【登録制】 フラダンス 中級 11:15~ 木村	【登録制】 24式太極拳 11:15~ 渡邊	アクアピクス 11:00~ 鈴木			初級 ステップ 11:00~ 岩崎			
:30																					
12:00	ホール ストレッチ 11:45~ 小池	【登録制】 アクアピクス サーキット 12:00~ 坂井																			
:30				【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 大人・初心者																	
13:00	かんたん ピラティス 12:30~ 武井						かんたん ステップ 13:00~ 豊島			【登録制】 大人・初・中級 13:00~ 岡村	【登録制】 大人・初・中級 13:00~ 安藤	【登録制】 大人・初・中級 13:00~ 田澤	【登録制】 大人・初・中級 13:00~ 市川	【登録制】 大人・初・中級 13:00~ 市川				ZUMBA 11:30~ 天河			
:30																					
14:00				かんたん ストレッチ &姿勢改善 13:30~ AYA																	
:30																					
15:00	ヨガ 14:30~ 清水	【登録制】 シニア体操 14:00~ 渡部																			
:30																					
16:00																					
:30																					
17:00																					
:30																					
18:00																					
:30																					
19:00																					
:30																					
20:00																					
:30																					
21:00																					
:30																					

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。