## ↑ ハロウィンタイムスケジュール 2025年 10月 25日(土)~10月 31日(金) →

	10月 25日(土)		10月 26日(日)		10月 27日(月)		10月 28日(火)		10月 29日(水)		10月	31日(金)	$\prod$
	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	7
9:00				(Z)									9:00
30		9:10~13:40		9:10~13:40					9:30~10:30		0.20.11.00		30
10:00									9.30~10.30 ヨガ(体)		9:30~11:00		10:00
		子。	30 10:15~10:45 コアクロス	子	10:15~10:45		10:15~11:00		岡 部		はつらつ サポートクラブ		
30		(ど 最も	コアクロス Shinichi	~ _	ストレッチ30 Takae		ヨガ45(心)	٤	10:45~11:30		※一般参加不可		30
11:00		子 ど も スイ 4	11:00~11:30 30 ストレッチポール運動	最も 大ス 4 イ	11:00~11:45		asami♡	11.15 11.45	シェイプエアロ				11:00
30		コミーン	Shinichi	コミーンが	ZUMBA Takae	11:30~12:00 腰痛ケアアクア	11:15~12:00 バレトン (ソールシンセシス)	11:15~11:45 サーキットエクササイズ1 岡 部	岡部	11:30~12:00	11:30~12:30		30
12:00		ス 利 ス 利 ク	11:45~12:30 ボディバランス45FX	ス グ 利 ス 用 ク	12:00~12:45	暖補グアアグア martin	asami♡		11:45~12:30 太極拳	はじめてスイム 廣 嶋	木 ボディバランス		12:00
30	12:30~13:00	<u> </u>	MEGU©	ル	ボディバランス45FX	12:15~12:45 クロール(初級)	12:15~12:45 スポーツストレッチ	12:15~12:45 スイム30	弓 削	12:15~12:45 平泳ぎ(初級)	ERICO	12:15~12:45 クロール(初級)	30
13:00	ストレッチポール運動 Shinichi		12:45~13:30		ERICO 30	yamamoto	yamamoto	畑中	12:45~13:30	廣嶋	12:45~13:15 /士 バレトン(スタンディングフ	(IIIII)	13:00
	13:15~14:15		ボディアタック45 畑 中	•	13:00~13:30 ボディパンプ30 布留川	13:00~13:30 背泳ぎ(初級) 廣嶋	13:00~13:45 ボディコンバット45	13:00~13:30 平泳ぎ(中級) 山 中	メガダンス45 ERICO	13:00~13:30 アクアビクス(シェイプ) 岡 部	体 asami♡	13:00~13:30 ツイストクロス 岡 部	
30	ボディジャム		13:45~14:45		TPENT.	ise riig	MEGU⊕	н 1	13:45~14:15	13:45~14:15	館 13:30~14:15 ヨガ45(心)		30
14:00	ERICO	14:10~14:40	13.43 * 14.43 ボディコンバット	14:10~14:40	14:00~15:30		14:00~14:30 ボディジャム30	(3)	ピラティス(初級) 畑 中	バタフライ(初級) 岡 部	asami♡		14:00
30	14:30~15:15		MEGUூ	スイム30 山 中	はつらつ	14:30~15:30	ERICO	14:20~18:50			14:30~15:15		30
15:00	X55(45分)		15:00~16:00	14:50~15:20 ツイストクロス	サポートクラブ	はつらつ サポートクラブ					メガダンス45 岡 部		15:00
30			ボディパンプ	畑 中 · ↓ 15:30~16:00	※一般参加不可	※一般参加不可					· 15:30~16:00		30
16:00	15:30~16:30 ボディバランス		大久保	では、15:30~16:00 腰痛ケアアクア martin	15:45~16:30	15:30~18:50		子 (ど 最も		15:30~18:50	ボールエクササイ 岡 部	ズ   最も	16:00
	ERICO				運動あそび教室 年 長	子 〜ど		大ス		子ど		大ス	
30					(2)	( 最も 大ス		4 イ コミ		(と 最も 大ス	16:30~17:15	4 1 3 E	30
17:00					16:50~17:35 へ はじめてHIPHOP	4 イ コミ		ーン スグ		イ 4 イ コミ	運動あそび教室   年 長	ー スグ	17:00
30			楽しまないとおどかしち <sup>ゃ</sup>	うぞ!	小学生·初心者 17:35~18:35	ーン スグ		利 用 ク ー		ーン スグ		— 利 用 ク-	30
18:00			<b>ルボちゃマーク</b>	תי	HIPHOPキッズ	利 ス 用 ク		jν		利 ス 用 ク		/\	18:00
30	18:15~19:15	1	ハロウィンクラスで	9 •	小学生	JV				-     	18:30~19:15	<b>6</b>	30
19:00	はじめてLOCK				18:40~19:40						ZUMBA	<u> </u>	19:00
19.00	小学生·初心者	※運動	の妨げになる衣装はご遠原	\{ ださい。	HIPHOP一般	19:20~19:50	19:15~20:00	19:20~19:50	4	19:20~19:50	Takae	19:20~19:50	
30	19:30~20:30		l		中高生~大人·経験者	19:20~19:50 バタフライ(初級) 岡 部	ボディバランス45FX	19.20~19.50 スイム30 山 中	19:30~20:15	19:20~19:50 スイム30 畑 中	19:30~20:00 ボディアタック3	ヌードルエクササイズ2	2 30
20:00			も安心してご参加いただける	プログラム	20:00~20:30 X55(30分)	20:00~20:30 アクアビクス(シェイプ)	MEGU©	20:00~20:30 クロール(初級)	ボディジャム45 ERICO	20:00~20:30 サーキットエクササイズ1	MEGU©	20:00~20:30 平泳ぎ(初級)	20:00
30	中高生~大人·経験者	ス ← 別途参加費 (月額で参加	が必要なクラス。 ]費をいただいてるクラス)		スラス(30分) エクストリーム55 ↑大久保	岡部	20:15~21:15	山中	20:30~21:15	CHIKA	20:15~21:15	yamamoto	30
21:00		30 ← 定員30名(			20:45~21:15 ボディコンバット30	•	ボディアタック - 畑 中		ボディパンプ45		ボディコンバット	`	21:00
		(マークなしの	スタジオプログラムは定員35	<b>右</b> )	大久保		冲 中		大久保 大久保		大久保	$\dashv$	
			トル仕港,亦再オスト						-	<b>N</b>	AT AT SUPER	•	

<sup>■</sup>スケジュールにつきましては、都合により休講・変更する場合がございます。変更の際は、館内掲示板、当施設ホームページにてご案内いたします。予めご了承ください。

<sup>■</sup>営業時間:月~水・金 9:00~22:00 / 土・日・祝 9:00~21:00(尚、マシンジム、プールの利用時間は営業終了の30分前までとさせていただきます。)