

2025年2月11日 (火・祝)

タイムスケジュール

| | スタジオ | 大会議室 | 健康増進室 | プール | |
|-------|---|---|--|---|-------|
| 9:00 | | | | | 9:00 |
| 30 | 😊 やさしいエアロ (初級) 9:20-10:05 松下 陽子 | | | | 30 |
| 10:00 | | | | | 10:00 |
| 30 | 😊 ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子 | 引き締めヨガ 10:00-10:45 中村 尚美 | | 😊 アクアジョギング 10:30-11:00 森 靖高 | 30 |
| 11:00 | | | | | 11:00 |
| 30 | 😊 【定員 22名】 シンプリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美 | | | 😊 クロール (初級) 11:15-11:45 森 靖高 | 30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 |
| 30 | | 😊 ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 藤田 靖世 | | | 30 |
| 13:00 | | | | | 13:00 |
| 30 | ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美 | 😊 JSAボールエクササイズ 12:30-13:30 藤田 靖世 | | 有 プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制 (有料) | 30 |
| 14:00 | | | | | 14:00 |
| 30 | 😊 コンディショニングエアロ 13:45-14:30 中町 麻理 | | | 平泳ぎ (中級) 14:15-14:45 中家 さゆり | 30 |
| 15:00 | | | | | 15:00 |
| 30 | ボディコンバット45 15:30-16:15 日野 孝真 | | | | 30 |
| 16:00 | | | | | 16:00 |
| 30 | 😊 【定員 22名】 ボディパンプ30 16:30-17:00 日野 孝真 | | ス 体操教室 (キндラー) 16:00-17:00 3歳-小2 | ス スイミングスクール (幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級 | 30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 |
| 30 | | | ス 体操教室 (ジュニア) 17:15-18:15 小1以上 | ス スイミングスクール (児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト | 30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | 30 |