

2026年 2月 23日(月・祝)プログラム

	スタジオ	多目的プール	25mプール	
9:00				9:00
30				30
10:00				10:00
30	 10:15~10:45 ストレッチ30 Takae	 10:45~11:15 水中エクササイズ CHIKA		30
11:00	11:00~11:45 ZUMBA Takae	 11:30~12:00 腰痛ケアアクア martin		30
30				12:00
12:00	 12:00~12:30 ダンベル&チューブ 畑中	 <p>音楽×ヨガ 呼吸、ポーズを音楽に合わせてながら 流れるように動いていきます。 日常生活では味わう事の少ない ワクワク感、達成感を味わう事が 出来る新感覚のフローヨガ。</p>	12:15~12:45 クロール(初級) yamamoto	12:00
30				30
13:00	12:45~13:30 FLOW MUSIC YOGA asami♡		13:00~13:30 泳法撮影&ワンポイントレッスン①	13:00
30			※詳しくは下記をご覧ください。	30
14:00	14:00~15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可	14:30~15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可	13:45~14:15 泳法撮影&ワンポイントレッスン② ※詳しくは下記をご覧ください。	14:00
30				30
15:00				15:00
30				30
16:00	15:45~16:30 運動あそび教室 年 長		15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00	18:00~19:30 HIPHOP合同練習会	 <p>泳法撮影& ワンポイントレッスン ①13:00~13:30 ②13:45~14:15 ③19:00~19:30 ④19:45~20:15 ■定員:各5名■料金1,650円(税込) ■要予約 詳しくは別途ご案内をご覧ください。 申込締切2月22日(日)■担当:山中・畑中</p>		18:00
30				30
19:00			19:00~19:30 泳法撮影&ワンポイントレッスン③	19:00
30				30
20:00	19:45~20:15 ボディコンバット30 大久保		19:45~20:15 泳法撮影&ワンポイントレッスン④	20:00
30				30
21:00				21:00

 ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
 ← 別途参加費が必要なクラス。(予約はフロント、またはお電話でお願いします。)
 ← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)
 ← 定員30名のクラス。(マークなしのスタジオプログラム定員35名)