

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		11:00
30	12:00~12:30 ダンベル&チューブ 畠中	音楽×ヨガ 呼吸、ポーズを音楽に合わせながら 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。	12:15~12:45 クロール(初級) yamamoto	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。 13:45~14:15 泳法撮影&ワンポイントレッスン②	30
14:00	14:00~15:30 はつらつサポートクラブ	14:30~15:30 はつらつサポートクラブ	※詳しくは下記をご覧ください。 15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	14:00
30	※一般参加不可	※一般参加不可		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	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・畠中	18:00~19:30 泳法撮影&ワンポイントレッスン③ 19:45~20:15 泳法撮影&ワンポイントレッスン④	18:00
30				30
19:00	19:45~20:15 ボディコンバット30 大久保			19:00
30				30
20:00				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)