

2026年 8月 11日(火・祝)プログラム

	スタジオ	プール	調理室	
9:00				9:00
30				30
10:00	 9:45~10:15 ボールエクササイズ 岡 部	 10:15~10:45 腰痛ケアアクア martin		10:00
30	 10:30~11:00 はじめてのスタジオ 岡 部			30
11:00		11:00~11:30 背泳ぎ(中級) 山 中		11:00
30	11:15~12:15 ボディジャム			30
12:00	MEGU☺	11:45~12:15 スイム30 山 中		12:00
30	 12:30~13:00 スイムコンディショニング yamamoto			30
13:00			13:00~13:30 キウイで元気!くだもの教室	13:00
30	13:15~13:45 ボディアタック30 MEGU☺			30
14:00	14:00~15:00 ボディパンプ		時間 / 13:00~13:30 料金 / 無 料 対象 / 小学生以上 定 員 / 30名 場 所 / 調理実習室 講 師 / 山中(管理栄養士) お 申 込 / お電話またはフロントまで	14:00
30	中元・MEGU☺・大久保			30
15:00		 15:00~17:00 水中バレー		15:00
30		対象:高校生以上		30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00		18:00~18:30 平泳ぎ(初級) yamamoto		18:00
30				30
19:00		18:45~19:15 サーキットエクササイズ 中 元		19:00
30	19:15~20:15 ボディコンバット			30
20:00	畑中・MEGU☺・大久保	 畑中インストラクター ライセンス取得しました! ボディコンバットは 格闘技をベースにした エクササイズ。 楽しく汗をながしましょう!		20:00
30				30
21:00				21:00