	2025年	11月~1	L2月】	スタジオ	・プールプ	ログラムタ	フイムスケ	ジュール	*	《プログラムは内容	緊・担当者等を変	更する場合があり	ます。 あらかじめる	ご了承をお願いし	ます。また、変更・	代行等は館内掲	示板、ホームペー	- ジでご確認ください。
		月曜日		水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)
9	9:45-10:15 アクアジョギング	9:30-10:30 ボディバランス 60	9:45-10:15 ウエスト	9:45-10:15 アクアビクス	9:30-10:30 ヨガ(心)	9:30-10:15 ZUMBA 45	9:45-10:15 アクアビクス	9:30-10:15 ヨガ(体)	9:30-10:10 シンプリー \ エアロ	9:45-10:30 スイミング	9:30-10:30 ヨガ (体)		9:30-10:00 アクアピクス Beppu 10:00-11:00	9:30-10:30 ヨガ(心)	10:00-11:00	9:30-10:30 スイミング スクール		9
10	守谷恵美 10:30-11:15 スイミング	ASAHI 10:45-11:30	シェイプ 田村あゆみ 10:45-12:00	Верри	nao 10:45-11:15	桜井華子 10:30-11:30 ダンスエアロ	Beppu	nao 10:30-11:15 タイチ-ダンス	矢野名美紀10:20-11:05シェイプエアロ	スクール 【委託】	nao 10:45-11:15	10:40-11:25	スイミング スクール 【初心】 【児童育成】	池田佳世	太極拳 コース型/有料 植村るみ子	【初心】 【児童育成】 10:30-11:30 スイミング	10:30-11:10 シンプリー エアロ M	
11	中上級 守谷惠美	ボディジャム 45 Maho	映像レッスン HF24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	コアクロス 今田早苗 1 11:30-12:30 ボディパンプ	コース型/有料 YUMEKO		(太極舞) rimi 11:30-12:30	矢野名美紀 11:20-12:20	スイミング 初中級 金田美穂	ボディパンプ30 【定員40名】 田村あゆみ 11:30-12:15 ZUMBA	太極拳(初) 藤原典子 11:40-12:10	11:00-12:00 スイミング スクール 【ベビー】	ピラティス 小森直恵	_	スクール 【キンダー】 11:30-12:30 スイミング	小倉佳子 11:30-12:15 ボディパンプ45	11
12		12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	ください		60 【定員40名】 今田早苗	Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO		ベリーダンス Juno	ピラティス 小森直恵 12:35-13:35		45 KANA 12:35-13:35	ボディコンバット 30 田村あゆみ		12:00-13:00 ボディパンプ 60 【定員40名】	12:15-13:00 映像レッスン HF24BOX	スクール 【リトル】	【定員40名】 田村あゆみ 12:30-13:15 ボディコンバット	12
13		12:45-13:45 ボディパンプ 60 【定員40名】 今田早苗	12:45-13:45 3ガ (体) 宮村知子		12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	13:00-15:00 映像レッスン HF24BOX		12:45-13:30 ポディジヤム ASAHI	はじめてバレエ 小森直恵		∃ガ(心) KANA 🍑	新教室登場予定!		今田早苗 13:15-14:00 ボディアタック 45	**プログラムスケジュール は別途で確認ください 13:15-13:45 ボディバランス 30		45 田村あゆみ 13:30-14:30	13
14		14:00-14:45 エアロビクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プログラム	14:30-15:30 スイミング	13:50-14:35 ボディコンバット 45 清水義仁	※プログラム スケジュールは 別途ご確認 ください		オンラインレッスン実施予定日	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料			しばらくお待ち ください	14:00-15:00 スイミンヴ スクール 【リトル】	今田早苗	14:15-15:00 メガダンス45		ボディジャム 60 篠原里佳 14:50-15:50	14
15		1週目	スケジュールは 別途ご確認ください 15:45-16:30	スイミング	1週目 メガダンス45	15:30-16:30 メガダンス		13:50~14:20 ボディバランス30 11/13・12/11 14:30-15:00	nao 15:30-17:00 映像レッスン	15:30-16:30 スイミング		15:30-16:30 こどもダンス教室	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】		オンラインLIVE 15:30-16:00 ストレッチ30		ボディバランス 60 篠原里佳	15
16		ボディバランス30 2週目 ボディバランス45 3週目 ボディバランス30 4週日	ボディバランス 30&45 オンラインレッスン	スクール 【キンダー】 16:30-17:30 スイミング	2週目 メガダンス60 3週目 メガダンス45 4週目 メガダンス60	メルックス 45&60 オンラインレッスン		ボディコンバット30 11/27・12/25 ※ヨガ教室 休みの日に限り 実施いたします	#F24BOX ※プログラム スケジュールは 別途ご確認 ください	スクール 【キンダー】 16:30-17:30 スイミング		(ストリートダンス) ① Masa 16:40-17:40	16:00-17:00 スイミング スクール 【初心】	16:15-17:00 ボディコンバット 45 竹内悠	 待機場所での大き スタジオ内で場所指	『ラム参加時注意点★: な声の会話等はご遠慮 に変し、場所取り行為に で等、場所取り行為に できるであるであるであるであるである。	ください。 はご遠慮	16:00-18:00 16 映像レッスン HF24BOX
17		ボディバランス45 5週目 ボディバランス30	17:00-18:00 子供 ダンス教室 ①	スクール 【初心】 17:30-18:30 スイミング スクール	5週目 メガダンス45			**************************************		スクール 【初心】 17:30-18:30 スイミング スクール		こどもダンス教室 (ストリートダンス) ② Masa	17:00-18:00 スイミング スクール 【児童育成】	17:15-18:15 ボディパンプ 60 【定員40名】	ご遠慮ください。 ●レッスン中は携帯電モードにし、また、レ・ ●レッスン中の動画撮ご遠慮ください。	、その他不快に思われる 話の電源をOFFにする タスン中の通話はご遠慮 影、写真撮影、音声鏡	か、マナー Kださい。	**プログラム スケジュールは 別途ご確認 ください
18			18:10-19:10 子供 ダンス教室	【児童育成】	_					【児童育成】				竹内悠	1l 2l	定員のご案内☆☆ 皆スタジオ 35名 皆スタジオ 50名	&45	18:30-19:15
19	19:30-20:15	19:30-20:30	19:20-20:20	19:00-19:30 アクアジョギング 守谷恵美 19:40-20:10	19:15-20:15	19:30-20:30		19:25-20:10 ボディパンプ45	19:15-20:15	19:30-20:00	19:30-20:15	19:15-20:15		ストリートダンス Masa		【ボディコンバット30】 11/2・16・30、 12/14 【ボディコンバット45】 11/9・23、12/7・2		ボディコンバット 30&45 ※週ごとに変わります オンラインレッスン
20	マスターズ スイミング 守谷恵美	ZUMBA rimi	子供 ダンス教室 ③	19:40-20:10 スイミング 初中級 奥山尚文		∃ガ(体) nao		【定員40名】 竹内悠 20:25-21:25	宮村知子	アクアビクス Beppu	ボディアタック 45 小林裕子	∃ガ(体) nao	CIEVLIC	Ght Fil	-			20
21		20:45-21:30 ボディコンバット 45	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナンス rimi		20:30-21:00 ボディ アタック30 今田早苗			ボディコンバット 60 竹内悠	20:30-21:30 ストリートダンス		20:30-21:30 ボディジャム 60		Citi∕ Li (956				21
		Maho	111111					SWEATI	Masa		ASAHI		岡山県岡山	山市南区当	新田420-	4 TEL	086-246	5-6211